

## عنوان مقاله:

تاثیر تعاملی تمرین هوازی و مکمل یاری رزوراترول بر پروتیین واکنشگر C و نیم رخ متابولیکی در زنان مبتلا به دیابت نوع 2

## محل انتشار:

دوماهنامه فیض، دوره 19، شماره 5 (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

## نویسندگان:

الهه ملکیان فینی - کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی، اداره تربیت بدنی، دانشگاه کاشان

عاطفه کاویانی نیا - کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم انسانی، گروه تربیت بدنی، دانشگاه اراک

فهیمه محمودی - کارشناس ارشد آسیب شناسی و حرکات اصلاحی، دانشکده علوم انسانی، گروه تربیت بدنی، دانشگاه اراک

## خلاصه مقاله:

سابقه و هدف: افزایش سطح شاخص های التهابی نظیر CRP و نیمرخ متابولیکی در بیماران مبتلا به دیابت نوع 2 شایع بوده و با افزایش بیماری های قلبی عروقی همراه است. هدف از این پژوهش بررسی تاثیر تعاملی تمرین هوازی و مکمل یاری رزوراترول بر پروتیین واکنش گر C و نیمرخ متابولیکی زنان مبتلا به دیابت نوع 2 می باشد. مواد و روشها: تعداد 27 زن مبتلا به دیابت نوع 2 (میانگین سنی 27/9 سال، درصد چربی 35/7 درصد و شاخص توده بدنی  $(\text{Kg/m}^2)28/3$ ) از کلینیک مرسلی شهرستان اراک به طور تصادفی در سه گروه تمرین هوازی، تمرین هوازی - مکمل و کنترل جایگزین شدند. گروه تجربی اول و دوم به مدت 8 هفته، 3 جلسه در هفته و هر جلسه 40-50 دقیقه با شدت 60-75 درصد حداکثر ضربان قلب به فعالیت هوازی پرداختند. گروه تجربی دوم علاوه بر تمرین هوازی، روزانه به مدت 60 روز 300ml مکمل رزوراترول دریافت نمودند. تغییرات شاخص های مورد مطالعه (CRP، LDL-C، HDL-C، قند خون ناشتا، کلسترول تام، تری گلسیرید، CHD شاخص آتروژنیک) طی دو مرحله (قبل و 48 ساعت پس از آخرین برنامه تمرینی) اندازه گیری شد. نتایج: میانگین CRP در گروه تجربی دوم بعد از مداخله کاهش معنی داری پیدا نکرد ( $P=0/123$ ). همچنین، ترکیب مکمل رزوراترول و تمرین هوازی باعث کاهش معنی دار قند خون ناشتا ( $P=0/008$ )، LDL-C ( $P=0/002$ ) و شاخص آتروژنیک ( $P=0/001$ ) و افزایش معنی دار HDL-C ( $P=0/03$ ) گردید، در حالی که بر کلسترول تام ( $P=0/25$ )، تری گلسیرید ( $P=0/88$ ) و CHD ( $P=0/14$ ) تاثیر معنی داری نداشت. نتیجه گیری: به نظر می رسد تمرین هوازی به همراه مکمل رزوراترول با توجه به کاهش عوامل خطرزا، روشی ارزشمند برای پیشگیری و کاهش بیماریهای قلبی - عروقی و ارتقای سلامت زنان مبتلا به دیابت نوع 2 باشد.

## کلمات کلیدی:

تمرین هوازی، مکمل، دیابت شیرین نوع 2، نشانگرهای التهابی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/947695>

