

عنوان مقاله:

تاثیر تمرین هوازی و مکمل ویتامین D بر مقدار 25 (OH) D سرم، شاخص های خطر سندرم متابولیک و عملکرد حافظه ی زنان میانسال

محل انتشار:

مجله علوم پزشکی زانکو، دوره 20، شماره 65 (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 19

نویسندگان:

الهام عباسی - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، گروه علوم ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، تبریز، ایران.

افشین رهبرقاضی - دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی، گروه علوم ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

کریم آزالی علمداری - دانشیار فیزیولوژی ورزشی، گروه علوم ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، تبریز، ایران.

کریم صالح زاده - استادیار فیزیولوژی ورزشی، گروه علوم ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، تبریز، ایران.

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: هدف از انجام این مطالعه، بررسی تاثیر تمرین هوازی و مکمل ویتامین بر مقدار ویتامین خون، شاخصهای خطر سندرم متابولیک و حافظه در زنان سندرم متابولیک بود. مواد و روشکار: در این مطالعه ی نیمه تجربی، 40 زن داوطلب با سندرم متابولیک 65-40 (ساله) به طور تصادفی در چهار گروه تمرین و ویتامین (توام)، تمرین و دارونما، ویتامین D و کنترل تقسیم شدند. گروه های تمرین به مدت هشت هفته در برنامه ی تمرین هوازی (راه رفتن و دویدن به صورت سه جلسه در هفته، 60 دقیقه هر جلسه و با شدت 60 تا 50 درصد از حداکثر ضربان قلب) شرکت کردند. قرصهای ویتامین D (با دوز 50000 واحد) یا دارونما (حاوی پارافین)، یک بار در هفته در قالب دوسوکور مصرف شدند. در مراحل پیش آزمون و پایان تمرین، آزمونهای عملکرد حافظه ی کوتاهمدت و میان مدت، سنجش فشارخون و خون گیری (برای اندازهگیری مقدار سطح سرمی 25-هیدروکسی ویتامین دی، گلوکز، تری گلیسیرید و لیپوپروتئین پرچگال) انجام شدند. داده ها توسط تحلیل واریانس عاملی ((2x2 اندازهگیری مکرر، آزمون تی همبسته و تحلیل واریانس یک راهه تحلیل شدند. یافته ها: هر سه مداخله باعث کاهش مقدار تری گلیسیرید و وخامت کلی خطر متابولیک (امتیاز I) و همچنین افزایش لیپوپروتئین پرچگال پلاسما و بهبود عملکرد حافظه کوتاه مدت و میان مدت شدند، ولی دور کمر، فشار میانگین سرخرگی و قند خون فقط در گروه های توام و تمرین کاهش یافتند. (0/05>3) مقدار سطح سرمی 25-هیدروکسی ویتامین دی فقط در گروه های مصرف ویتامین افزایش یافت. (0/05>3) در طول مداخله، مقدار تغییرات قند خون، دور کمر و حافظه های کوتاهمدت و میان مدت گروه توام بیشتر از گروه ویتامین بود. (0/05>3) نتیجه گیری: نتایج نشان داد که مصرف مکملی ویتامین D در بیماران سندرم متابولیک که مستعد کمبود آن هستند؛ میتواند آثار مفید تمرین بدنی بر کنترل متابولیک و حافظه را پر رنگتر کند، ولی برای افزایش مقدار ویتامین D خون در این بیماران، مصرف مکملی آن ضروری است.

کلمات کلیدی:

تمرین هوازی، سندرم متابولیک، عملکرد حافظه، ویتامین

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/995538>

