عنوان مقاله : تاثیر هشت هفنه تمرینات هوازی بر امنتین و کمرین موش های صحرایی

چکیده

مقدمه : بر اساس تحقیقات انجام شده در راس تمامی برنامه های بهداشتی یک اصل مهم وجود دارد و آن، اصلاح شیوه زندگی است که جز با تغذیه مناسب، پرهیز از استرس، ترک سیگار و ورزش حاصل نمی شود. در این میان، نقش ورزش از همه پررنگ تر است. شیوع روز افزون چاقی و بیماری های وابسته به آن که همه از بی تحرکی و فراوانی وسایل مدرن که زندگی را راحت می کند حاصل می شود، نشان دهنده این است که افراد بسیاری از ورزش و فواید آن غافل هستند. ورزش یک استراتژی برای کاهش وزن بدن و یا متعادل نگه داشتن آن است که کلید اصلی برای کنترل وزن بدن می باشد. بافت چربی، نوع خاصی از بافت همبند است که اکثر سلول های آن را، سلول های چربی (آدیپوسیت) تشکیل می دهند این سلول ها ممکن است به صورت تک تک یا گروه های کوچک، در درون بافت همبند یافت شوند. اما اکثر آنها به صورت تجمع های وسیعی هستند که بافت های چربی را در سرتاسر بدن تشکیل می دهند. از یک جنبه، بافت چربی یکی از بزرگترین ارگان های بدن محسوب می شود. این بافت در مردان با وزن طبیعی 15 تا20 و در زنان با وزن طبیعی، 20 تا 25 درصد وزن بدن را تشکیل می دهد. چاقی احشایی مرکزی به تجمع چربی در بافت چربی امنتال و مزانتریک و چاقی محیطی، به تجمع چربی در زیر پوست اشاره دارد .اگر چه هر دو نوع چاقی با عوامل خطر متابولیکی همبستگی دارند، اما مطالعات ایپدمیولوژیک زیادی نشان داده اند که چاقی احشایی در مقایسه با چاقی محیطی، با خطر بیشتر بیماری های مرتبط با چاقی مانند مقاومت به انسولین، دیابت نوع2، بیماری های قلبی و عروقی و دیس لیپیدمی مرتبط می باشد. اگرچه موقعیت آناتومیکی و خون رسانی این دو بافت متفاوت بوده است و اساس مولکولی این تفاوت ها در متابولیسم و مواد مترشحه از آنها و اثر فیزیولوژی کل بدن هنوز به طور کامل مشخص نشده است، با این حال ویژگی های بیولوژیک متمایز بافت چربی احشایی و یا افزایش بیماری زایی چاقی مرکزی ارتباط دارد . مطالعه حاضر با هدف اثر تعیین میزان فعالیت های هوازی بر امنتین و کمرین موش های صحرایی بررسی می شود .

روش و نتیجه گیری :

هدف از این تحقیق بررسی اثرهشت هفته تمرینات هوازی بر امنتین و کمرین موش های صحرایی بود، بدین منظور تعداد 40 راس موش صحرایی به طور تصادفی انتخاب و بر اساس وزن به دو گروه 20 تایی تمرین هوازی و کنترل تقسیم شدند. موش های گروه تمرین هوازی هشت هفته، هر هفته پنج جلسه روی نوارگردان دویدند. 24 ساعت پس از اخرین جلسه تمرینی برای اندازه گیری متغییرهای تحقیق از تمامی موش های صحرایی خونگیری به عمل امد. جهت تجزیه تحلیل یافته های تحقیق از آزمون t مستقل و ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. نتایج این مطالعه نشان داد که هشت هفته تمرین هوازی اثر معنی داری بر افزایش امنتین دارد با این وجود اثر معنی داری بر کمرین ندارد. همچنین رابطه معنی داری بین کمرین و امنتین پس از هشت هفته تمرین هوازی وجود ندارد.