تاثیر هشت هفته تمرینات اینتروال بر هورمون های لیپیدی زنان چاق

**چکیده:**

زمینه و هدف: در دنیای امروزی چاقی یکی از مشکلات مهم سلامتی به شمار می رود که زمینه ی ابتلا به بسیاری از بیماری را به وجود می آورد. تمرینات تناوبی شدید یک رویکرد کارا براي بهبود هورمون های لیپدی و افزایش اکسیداسیون چربی به شمار می رود. هدف از این پژوهش بررسی اثر هشت هفته تمرینات اینتروال بر هورمون های لیپیدی زنان چاق بود.

روش: آزمودنی های تحقیق 45 زن چاق بودند **که به صورت داوطلبانه در سه گروه 25 نفری تمرینات اینتروال شدید با میانگین سنی 14/1±14/27 سال، 25/1 ±25/158 سانتی متر، وزن 12/3±95/75 کیلوگرم و شاخص توده بدنی 25/1±11/30 کیلوگرم بر مترمربع و 20 نفری کنترل با میانگین سنی 25/1±01/28 سال ، قد 12/2±21/160 سانتی متر، وزن 01/3±12/77 کیلوگرم و شاخص توده بدنی 32/2±99/29 کیلوگرم بر مترمربع در این پژوهش شرکت کردند.** برنامه تمرینات اینتروال شامل هشت هفته(سه روز در هفته) دویدن بر روی تردمیل با 80-90 درصد ضربان قلب بیشینه به صورت فزاینده بود. براي مقایسه داده ها از آزمون t مستقل استفاده شد.

نتایج: نتایج تحقیقات نشان داد که مقایسه بین فاکتورهای مورد بررسی در گروه تمرینات اینتروال و کنترل در مقادیر آدینوپکتین (002/0>p)، لیپتین (03/0>p)، شاخص توده بدنی(001/0>p) و درصد چربی (001/0>p) تفاوت معنی داری را نشان داد.

بحث: تمرینات اینتروال با افزایش اکسیداسیون چربی موجب کاهش شاخص توده بدنی و درصد چربی شود و نقش مهمی در هزینه انرژی داشته باشد و از آنجایی که آدیپونکتین اکسیداسیون چربی و برداشت گلوکز به درون سلول عضله اسکلتی را پشتیبانی می کند، تمرینات اینتروال می تواند موجب افزایش سطوح آدیپونکتین گردد، همچنین چون میزان لپتین خون نسبت مستقیم با BMI دارد و چربی سرم خون، عامل عمده تعیین کننده لپتین بود، لذا کاهش درصد چربی می تواند از عوامل کاهش لیپتین در پی این تمرینات باشد.

**کلمات کلیدی:** تمرینات اینتروال، آدینوپکتین، لیپتین، شاخص توده بدنی، درصد چربی.

**References**

1. Diez JJ, Iglesias P. The role of the novel adipocyte-derived hormone adiponectin in human disease. *Eur J Endocrinol*. 2003; 148: 293-300.
2. Goldstein BJ, Scalia R. Adiponectin: a novel adipokine linking adipocytes and vascular function. *J Clin Endocrinol Metab*. 2004; 89: 2563-8.
3. Richards JC, Johnson TK, Kuzma JN, Lonac MC, Schweder M M, Voyles WF. Short-term sprint interval training increases insulin sensitivity in healthy adults but does not affect the thermogenic response to â-adrenergic stimulation. *J Physiol*. 2010; 588 2961-72

کدام روش زیر را برای ارائه مقاله خود ترجیح می دهید:

سخنرانی پوستر