

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 برای بهبود هورمون های لیپیدی 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 ۴۵ زن چاق بودند که به صورت داوطلبانه در سه گروه ۲۵ نفری تمرینات اینتروال شدید با میانگین سنی $27/14 \pm 1/14$ سال، $1/25 \pm 158/25$ سانتی متر، وزن $75/95 \pm 3/12$ کیلوگرم و شاخص توده بدنی $30/11 \pm 1/25$ کیلوگرم بر مترمربع و ۲۰ نفری کنترل با میانگین سنی $28/01 \pm 1/25$ سال، $2/12 \pm 160/21$ سانتی متر، وزن $77/12 \pm 3/01$ کیلوگرم و شاخص توده بدنی $29/99 \pm 2/32$ کیلوگرم بر مترمربع در این پژوهش شرکت کردند. برنامه تمرینات اینتروال شامل هشت هفته (سه روز در هفته) دویدن بر روی تردمیل با ۸۰-۹۰ درصد ضربان قلب بیشینه به صورت فزاینده بود. برای 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 ($p < 0/002$)، لیپتین ($p < 0/03$)، شاخص توده بدنی ($p < 0/001$) و درصد چربی ($p < 0/001$) 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 می‌کند، تمرینات اینتروال می‌تواند موجب افزایش سطوح آدیپونکتین گردد، همچنین چون میزان لیپتین خون نسبت مستقیم با BMI دارد و چربی سرم خون، عامل عمده تعیین کننده لیپتین بود، لذا کاهش درصد چربی می‌تواند 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 α -adrenergic stimulation. *J Physiol*. 2010; 588 2961-72

کدام روش زیر را برای ارائه مقاله خود ترجیح می‌دهید:

پوستر □

سخنرانی ■