

عنوان مقاله:

تغییرات سطوح سرمی آیریزین و لپتین به دنبال هشت هفته تمرین مقاومتی و مصرف مکمل اسید اورسولیک در مردان غیرفعال دارای اضافه وزن

محل انتشار:

مجله دانشکده علوم پزشکی نیشابور، دوره 9، شماره 4 (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

نویسندگان:

فاطمه قدیری - Department of Exercise Physiology, Neyshabur Branch, Islamic Azad University, Neyshabur, Iran

رامبد خواجه ای - Department of Exercise Physiology, Neyshabur Branch, Islamic Azad University, Neyshabur, Iran

آمنه برجسته یزدی - Department of Exercise Physiology, Neyshabur Branch, Islamic Azad University, Neyshabur, Iran

خلاصه مقاله:

مقدمه اسید اورسولیک یک ترکیب تری ترپنوئید لیپوفیلیک بوده که از گیاهان استخراج می شود. اسید اورسولیک ممکن است اثر تمرینات مقاومتی را در انسان تقویت کند. از این رو، پژوهش حاضر با هدف بررسی تغییرات سطح سرمی آیریزین و لپتین در پاسخ به هشت هفته تمرین مقاومتی و مصرف مکمل اسید اورسولیک در مردان غیرفعال دارای اضافه وزن انجام شد. مواد و روش ها در این پژوهش، ۳۶ مرد غیرفعال دارای اضافه وزن داوطلب انتخاب و به طور تصادفی به سه گروه تمرین مقاومتی+اسید اورسولیک (۱۲ نفر)، تمرین مقاومتی+دارونما (۱۲ نفر) و اسید اورسولیک (۱۰ نفر) تقسیم شدند. تمرینات مقاومتی به مدت ۸ هفته و با تواتر سه جلسه در هفته شامل چهار حرکت بالاتنه و چهار حرکت پایین تنه بود که با شدت ۷۰-۸۵ درصد یک تکرار بیشینه انجام شد. آزمودنی های گروه تجربی با هر وعده غذایی ۱۵۰ میلی گرم اسید اورسولیک و یا دارونما مصرف کردند. تحلیل آماری داده ها با کمک آزمون آماری آنالیز واریانس یک طرفه و با استفاده از نرم افزار SPSS صورت گرفت. یافته ها آیریزین به طور معنی داری در هر سه گروه تمرین+اسید اورسولیک (۸/۲۷٪)، تمرین+دارونما (۷/۹٪) و مکمل (۴٪) افزایش یافت. از طرفی، سطح سرمی لپتین به طور معنی داری در هر سه گروه کاهش یافت (به ترتیب ۷/۳۸، ۷/۱۸ و ۷/۴ درصد). تغییرات سرمی آیریزین و لپتین بین گروه های تمرین+اسید اورسولیک با تمرین+دارونما، تمرین+اسید اورسولیک با اسید اورسولیک به تنهایی و همچنین بین گروه های تمرین+دارونما با اسید اورسولیک تفاوت معنی داری داشت. نتیجه گیری نتایج نشان داد مصرف اسید اورسولیک اثر تمرینات مقاومتی را فزونی بخشید، لذا از برنامه تمرین مقاومتی و مصرف مکمل اسید اورسولیک می توان در تدوین استراتژی مداخله سبک زندگی کارآمد در افراد غیرفعال دارای اضافه وزن استفاده نمود.

کلمات کلیدی:

Resistance training, Irisin, Leptin, Ursolic Acid, تمرین مقاومتی، آیریزین، لپتین، اسید اورسولیک

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1422450>

