

عنوان مقاله:

تاثیر چهار هفته تمرینات هوازی، محدودیت کالری و مکمل دهی ویتامین D بر BDNF سرمی و ترکیب بدنی زنان مبتلاء به اضافه وزن و چاقی

محل انتشار:

دانشور پزشکی (نشریه پژوهشی پایه و بالینی)، دوره 30، شماره 1 (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

نویسندگان:

نکیسا فرهنگی - گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

افشار جعفری - گروه علوم زیستی در ورزش و تندرستی، دانشکده علوم ورزشی و تندرستی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران

ابراهیم اختری - مرکز تحقیقات سل و بیماری های ریوی، دانشگاه علوم پزشکی تبریز، تبریز، ایران

علی ضرغامی خامنه - گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه و هدف: چاقی یک وضعیت التهابی سیستمیک است که با بسیاری از بیماری های مزمن در ارتباط نزدیک است. لذا، هدف از پژوهش حاضر تعیین تاثیر چهار هفته تمرین هوازی، محدودیت کالری و مکمل دهی ویتامین D بر غلظت سرمی عامل نوروتروفینی مشتق شده از مغز (BDNF) و ترکیب بدنی در زنان مبتلاء به اضافه وزن و چاقی بود. مواد و روش ها: 40 زن داوطلب (با 50-30 سال سن و شاخص توده بدنی 35-30 kg.m²) به طور تصادفی در چهار گروه همگن (تمرین هوازی: AT، تمرین هوازی با محدودیت کالری: AT+CR، تمرین هوازی با مکمل دهی ویتامین D: AT+VD، تمرین هوازی با محدودیت کالری و مکمل دهی ویتامین D: AT+CR+VD) تقسیم شدند. تمام آزمودنی ها به مدت یک ماه و سه روز در هفته تمرینات هوازی در آب را با شدتی بین 85-55% ضربان قلب ذخیره شرکت نمودند. ترکیب بدنی افراد و نمونه های خونی قبل و بعد از دوره تمرین جهت بررسی سطوح سرمی BDNF جمع آوری گردید. داده ها با استفاده از آزمون های ANOVA یک راهه و پس تعقیبی بونفرونی در سطح معنی داری 0/05 بررسی گردید. نتایج: تغییرات شاخص های ترکیب بدنی در تمامی گروه ها کاهش معنی داری نشان داد ($P < 0.05$). همچنین، میزان تغییرات BDNF در میان تمامی گروه ها نسبت به حالت پیش آزمون افزایش داشت، در حالیکه این افزایش تنها در گروه ترکیبی -AT+RC+VD- از لحاظ آماری معنی دار بود ($P = 0.012$). نتیجه گیری: احتمالاً ترکیب تمرینات هوازی با محدودیت کالری و ویتامین D به دلیل دارا بودن اثرات تجمعی نسبت به هر یک از متغیرها به تنهایی، روش درمانی موثرتری جهت بهبود شاخص های ترکیب بدنی و BDNF در ارتباط با چاقی باشد.

کلمات کلیدی:

تمرین هوازی، محدودیت کالری، ویتامین D، عامل رشد مشتق شده از مغز، چاقی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1445406>

