

عنوان مقاله:

تاثیر چهار هفته تمرین ترکیبی (ایروبیک-مقاومتی) و مکمل دهی کافیین روی لکوسیتوز دختران دارای اضافه وزن

محل انتشار:

دومین همایش ملی علوم کاربردی ورزش و تندرستی (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 3

نویسندگان:

سارا فرج پورخزاعی - کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه تبریز

افشار جعفری - دانشیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه تبریز

محمدرضا علیپور - دانشیار فیزیولوژی دانشگاه علوم پزشکی تبریز

خلاصه مقاله:

رژیم غذایی نامناسب و بی تحرکی از مهمترین عوامل بروز اضافه وزن، چاقی و اصلیترین عوامل زمینهای بیماریهای غیرواگیردار مانند: دیابت، پرفشار خونی، افزایش چربیهای خون و بیماریهای قلبی عروقی میباشند. همچنین، اضافه وزن و چاقی به علت افزایش بیان ژنی سیتوکینها، ارتباط تنگاتنگی با مقادیر زیاد التهاب دارد [5]، [2] با این حال، برای کنترل و درمان چاقی و عوارض آن از سوی محققین و متخصصین رویکردهای مختلفی مانند: رژیم غذایی، مصرف مکملهای چربی-سوز، مصرف دارو، جراحی و شرکت در فعالیتهای ورزشی توصیه میشوند. به عنوان نمونه برخی محققین معتقدند که مصرف مکملهای کاهنده وزن مانند کافیین، ممکن است به تنهایی و در تعامل با تمرینات بدنی باعث بروز برخی تغییرات مطلوب شود [5]، [4]. تمرین با یک شکل سازمان یافته از فعالیت فیزیکی به دو گروه مقاومتی و استقامتی تقسیم میشود، اخیراً تمرینات استقامتی و مقاومتی به اشکال مختلف تمرین تحت عنوان تمرین ترکیبی به عنوان یک روش تمرینی توجه محققین را به خود جلب کرده است. [2] یکی از تغییرات چشمگیر و ثابتی که در جریان ورزش دیده میشود، لکوسیتوز (افزایش تعداد گلبولهای سفید در گردش) میباشد. تعداد گلبولهای سفید در گردش ممکن است تا چهار برابر زمان استراحت افزایش پیدا کرده، پس از توقف ورزش در حد بالا باقیمانده و بعد از اتمام بعضی انواع تمرینها به مدت چندین ساعت بالا باقی بماند. [1] به هر حال، با توجه به نتایج محدود و متناقض، تحقیق حاضر در نظر دارد به منظور پاسخ به برخی از سوالات و ابهامات موجود تاثیر یک ماه تمرین ترکیبی ایروبیک-مقاومتی همراه با مکملدهی کافیین (5 میلیگرم به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن) روی گلبولهای سفید در دختران دارای اضافه وزن انجام گرفت.

کلمات کلیدی:

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/708383>

