

مقایسه اثر رژیم پرپروتئین و کربوهیدرات‌های با بار گلیسمی کاهش یافته و رژیم کاهش وزن متداول بر فراسنج‌های چربی و لیپوپروتئین در مبتلایان به سندرم تخمدان پلی کیستیک

ممیرا ممایلی مهربانی^۱، دکتر ساغر صالح‌پور^۲، دکتر مهدی هدایتی^۳، دکتر زهره امیری^۴، سارا جلالی فراهانی^۵، فریده طاهباز^{۶*}

۱. دانشجوی دکتری تغذیه، گروه تغذیه انسانی، دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی
۲. دانشیار، مرکز تحقیقات بهداشت باروری و ناباروری، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی
۳. استادیار، پژوهشکده علوم غدد درون‌ریز و متابولیسم، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی
۴. استادیار، گروه آمار، دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی
۵. کارشناس علوم تغذیه، پژوهشکده علوم غدد درون‌ریز و متابولیسم، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی
۶. دانشیار، گروه تغذیه انسانی، دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

چکیده

سابقه و هدف: سندرم تخمدان پلی کیستیک به خصوص در زنان چاق، با عوامل خطر بیماری‌های قلبی عروقی همراه است. هدف مطالعه حاضر بررسی تاثیر دو نوع رژیم غذایی محدود از انرژی بر کاهش وزن و اصلاح عوامل خطر بیماری‌های قلبی عروقی بود.

مواد و روش‌ها: این کارآزمایی بالینی ۱۲ هفته‌ای با استفاده از رژیم غذایی کاهش وزن در ۶۰ نفر از زنان چاق مبتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک انجام شد. افراد به صورت تصادفی در گروه رژیم "تغییر یافته" (۳۰٪ پروتئین و ۴۰٪ کربوهیدرات با بار گلیسمی پایین و گروه رژیم متداول با ترکیب ۱۵٪ پروتئین و ۵۵٪ کربوهیدرات قرار گرفتند. در ابتدا و پس از ۱۲ هفته مداخله تغذیه‌ای، اندازه‌های تن‌سنجی و نمونه خون ناشتا برای اندازه‌گیری فراسنج‌های چربی و عوامل پیش‌التهابی اخذ شد. دریافت‌های غذایی با یادآمد غذایی ۲۴ ساعت برای ۳ روز بررسی شد.

یافته‌ها: میانگین سنی افراد مورد مطالعه $28/9 \pm 5/9$ سال بود. درصد وزن کاهش یافته در مقایسه با وزن اولیه در دو گروه مشابه بود و تفاوت آماری معنی‌داری نداشت. میزان کاهش توده چربی در گروه "تغییر یافته" بیشتر بود ولی از نظر آماری معنی‌دار نبود. در بین فراسنج‌های چربی خون، LDL-کلسترول بصورت معنی‌داری در هر دو گروه کاهش یافته بود. افزایش ادیپونکتین، کاهش IL-6 و TNF- α در دو گروه معنی‌دار بود. میزان CRP در گروه "تغییر یافته" کاهش معنی‌دار داشت.

نتیجه‌گیری: کاهش وزن بصورت مستقل از نوع رژیم غذایی در کاهش LDL-کلسترول و تغییر فاکتورهای پیش‌التهابی موثر بود. کاهش عوامل خطر بیماری‌های قلبی افراد چاق مبتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک از طریق کاهش وزن امکان‌پذیر است.

واژگان کلیدی: فراسنج‌های چربی خون، رژیم غذایی، کاهش وزن، سندرم تخمدان پلی کیستیک، ادیپونکتین.

مقدمه

زنان مبتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS=polycystic ovarian syndrome) از این قاعده مستثنی هستند. سندرم PCO بیماری غدد درون‌ریز و رایج در زنان سنین باروری است و تا ۱۰٪ جمعیت زنان را درگیر می‌کند. اغلب این افراد دچار چاقی و مقاومت به انسولین هستند و ۴۶٪ آنها دارای تمام شاخصه‌های سندرم متابولیک هستند (۲).

بیماری‌های قلبی-عروقی یکی از دلایل اصلی مرگ و میر در جوامع بشری است. زمان بروز بیماری‌های قلبی-عروقی در زنان ۱۵-۱۰ سال دیرتر از مردان است (۱) ولی بنظر می‌رسد

*نویسنده مسئول مکاتبات: فریده طاهباز؛ تهران، شهرک قدس، بلوار شهید فرحزادی، خیابان ارغوان غربی، دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی؛
پست الکترونیک: farideh.tahbaz@gmail.com