

مروری بر تأثیر فعالیت ورزشی بر وضعیت متابولیکی کودکان و نوجوانان چاق

علیرضا رضانی، سعید خواجه بهرامی، زینب علوی*

- ۱- دانشیار گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی، تهران، ایران
۲- دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی قلب عروق و تنفس، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی، تهران، ایران
۳- دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی تهران، ایران

چکیده

زمینه و هدف: چاقی یک اختلال متابولیکی است که با بیماری‌های مزمن و انباشت بیش از حد چربی شناخته می‌شود. در طول دهه‌های اخیر نشان داده شده است فعالیت ورزشی از ابزارهای مهم در پیشگیری و کنترل چاقی و بیماری‌های متعاقب آن از جمله دیابت نوع ۲، کبد چرب هیپرکلسترومی و فشار خون شریانی است. بنابراین هدف از مطالعه حاضر مروری بر مطالعات انجام شده در رابطه با تأثیر فعالیت ورزشی بر وضعیت متابولیکی کودکان و نوجوانان چاق است. **مواد و روش‌ها:** برای انجام این مطالعه ابتدا جستجو در بانک‌های اطلاعاتی در ارتباط با اثرات فعالیت ورزشی بر متابولیسم کودکان و نوجوانان چاق با عبور از کلمات کلیدی چاقی، کودکان چاق، متابولیسم، ورزش و نوجوانان چاق انجام شد. در مجموع ۷۰ مقاله مورد بررسی اولیه (چکیده) قرار گرفت و در نهایت ۳۰ مقاله از نظر مرتبط بودن با عنوان مقاله و دارا بودن شرایط ورود، مورد مطالعه قرار گرفتند. **یافته‌ها:** با تمرینات هوازی و تناوبی و ترکیبی کاهش چشمگیری در توده چربی، وزن، کلسترول تام، تری‌گلیسیرید، درصد چربی بدن و هم‌چنین افزایش HDL، توده بدون چربی و کاهش مقاومت انسولین و بهبود عملکرد اندوتلیال و ادیونکتین بدست آمد. **نتیجه‌گیری:** فعالیت ورزشی در پیشگیری و بهبود شاخص‌های متابولیکی در کودکان چاق موثر است.

کلمات کلیدی: کودکان و نوجوانان، متابولیسم، فعالیت ورزشی، چاقی

۱-مقدمه

چاقی یک اختلال متابولیکی است که با بیماری‌های التهابی مزمن و انباشت بیش از حد چربی بدن شناخته می‌شود که نشانگر خطر سلامتی است و موجب توسعه برخی بیماری‌های دیگر از جمله مانند دیابت نوع ۲، هیپوکلیسترومی، فشار خون شریانی، بیماری قلب و عروق، سندرم آپنه انسدادی، اختلالات عضلانی و چند نوع سرطان می‌شود [۱،۲]. فعالیت بدنی برای ارتقا سطح سلامت افراد، از طریق بهبود قلب و عروق، آمادگی روحی و روانی، ترکیب بدن، و رفاه روانی و اجتماعی، مفید شناخته شده است. فعالیت‌های ورزشی به عنوان یک ابزار مهم در پیشگیری و درمان چاقی از طریق بهبود سلامت جسمانی است که ترکیب بدن، فعالیت متابولیکی و کاهش عوامل مرتبط با اضافه وزن را تحت تأثیر قرار می‌دهد [۳]. با توجه به مطالعات اخیر، با افزایش وزن، آمادگی بدنی در کودکان چاق کاهش می‌یابد [۴،۵]. بنابراین اکثر توصیه‌ها برای درمان چاقی براساس ترکیبی از مداخلات چندگانه، مانند تغییر عادات غذا، استفاده از دارو، فعالیت بدنی منظم به ویژه در کودکان است. با توجه به ماهیت چند عاملی چاقی، لازم است که