



پاسخ آپلین و امتیاز خطر متابولیک به یک دوره تمرین مقاومتی در مردان چاق

محمد کریمی*^۱، سعید کشاورز^۲

۱- دانشکده علوم پایه، دانشگاه صنعتی قم، قم، ایران

۲- مرکز تحقیقات طب ورزشی، واحد نجف آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، نجف آباد، ایران

*E-mail: karimi.m@qut.ac.ir

نوع ارائه: سخنرانی

چکیده

زمینه و هدف:

یکی از پیامدهای بیماری های متابولیک افزایش سطوح آپلین می باشد. این افزایش با حساسیت انسولینی در ارتباط است. تحقیق حاضر با هدف مطالعه اثر هشت هفته تمرینات مقاومتی با شدت متوسط بر سطوح آپلین و شاخص های خطر متابولیک در مردان چاق بود.

روش کار:

۲۴ مرد چاق دارای بیماری متابولیک به طور تصادفی به دو گروه مساوی کنترل و تجربی تقسیم شدند. گروه تجربی به مدت هشت هفته، سه جلسه در هفته و هر جلسه در حدود یک ساعت تمرینات دایره ای با شدت متوسط (۴۵-۵۵٪) یک تکرار بیشینه را انجام دادند. قبل و ۴۸ ساعت پس از آخرین جلسه تمرین، خونگیری انجام شد. داده ها با استفاده از آزمون های t وابسته و مستقل و نیز ضریب همبستگی پیرسون مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند ($p < 0.05$).

یافته ها:

مداخله تمرین مقاومتی منجر به کاهش معنادار سطوح آپلین، گلوکز، شاخص مقاومت به انسولین، فشار متوسط سرخرگی، درصد چربی بدن و افزایش معنادار در لیپوپروتئین پرچگال در گروه تجربی در مقایسه با گروه کنترل شد.

نتیجه گیری:

تمرین مقاومتی با شدت متوسط می تواند منجر به بهبود سطوح آپلین و شاخص های خطر متابولیک گردد و تأثیر این نوع تمرینات، احتمالاً بر نقش آپلین به عنوان یک عامل واسطه ای در مشکلات متابولیک دلالت دارد.

کلید واژه ها: چاقی، آپلین، سندرم متابولیک