



۲۸ شهریور ماه ۱۳۹۸ - مشهد مقدس

تاثیر تمرینات پیلاتس بر محتوای چربی کبد و آنزیم‌های کبدی در مردان میانسال مبتلا به کبد چرب غیرالکلی

زیبا کیماسی^۱، عباس صادقی^۲، حسن پوررضی^۳

۱- کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، موسسه آموزش عالی غیرانتفاعی علامه قزوینی، قزوین، ایران.

۲- استادیار فیزیولوژی ورزشی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه بین المللی امام خمینی (ره)، قزوین، ایران.

۳- استادیار فیزیولوژی ورزشی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه بین المللی امام خمینی (ره)، قزوین

چکیده

زمینه: بیماری کبد چرب غیرالکلی (NAFLD) که با تجمع و رسوب چربی در سلول‌های کبدی همراه است، از عوامل خطر جدی برای سایر بیماری‌ها مانند قلبی عروقی و دیابت بشمار می‌آید.

هدف: مطالعه حاضر با هدف بررسی تاثیر تمرینات پیلاتس بر محتوای چربی کبد و آنزیم‌های کبدی در مردان میانسال مبتلا به کبد چرب غیرالکلی انجام شد.

مواد و روش‌ها: در یک مطالعه نیمه تجربی، ۲۰ مرد میانسال مبتلا به NAFLD به طور تصادفی به دو گروه تمرین پیلاتس ($n=10$) و کنترل ($n=10$) تقسیم شدند. گروه تمرین پیلاتس به مدت هشت هفته (سه جلسه در هفته و هر جلسه ۶۰ دقیقه) در برنامه تمرینات پیلاتس شرکت کردند. گروه کنترل، فعالیت ورزشی خاصی انجام ندادند. برخی متغیرهای ترکیب بدنی و آنتروپومتریک، محتوای چربی کبد و سطح سرمی آنزیم‌های آلانین آمینو ترانسفراز (ALT)، آسپاراتات آمینو ترانسفراز (AST) و آلکالین فسفاتاز (ALP) قبل و بعد از دوره تمرین ارزیابی شدند. داده‌ها با استفاده از آزمون‌های t زوجی و t مستقل تجزیه و تحلیل شدند ($P \leq 0.05$).

یافته‌ها: پس از هشت هفته تمرین پیلاتس، محتوای چربی کبد در گروه تمرین پیلاتس در مقایسه با گروه کنترل کاهش معنی‌داری نشان داد ($P=0.001$). همچنین، سطح سرمی آنزیم‌های ALT، AST و ALP در گروه تمرین پیلاتس نسبت به گروه کنترل به طور قابل توجهی کاهش یافت ($P < 0.05$). به علاوه، هشت هفته تمرین پیلاتس باعث کاهش معنی‌داری در وزن بدن، BMI، درصد چربی و نسبت دور کمر به باسن شد در حالی که تغییر معنی‌داری در گروه کنترل مشاهده نشد.

نتیجه‌گیری: در کل نتایج مطالعه حاضر حاکی از آن بود که تمرینات پیلاتس می‌تواند در بهبود محتوای چربی کبد و نیز کاهش سطح سرمی آنزیم‌های کبدی ALT، AST و ALP در مردان میانسال مبتلا به کبد چرب غیرالکلی موثر باشد.

کلید واژه‌ها: تمرین پیلاتس، محتوای چربی کبد، آنزیم‌های