



مقایسه تاثیر هشت هفته تمرین پیلاتس و مصرف مکمل کلرلا و لگاریس

بر سطح CRP و $TNF\alpha$ زنان چاق

سمیه سادات میریان^۱، غلامرضا شریفی^۲

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی اصفهان (خوراسگان)

۲- مولف مسئول غلامرضا شریفی، اصفهان، دانشیار گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی اصفهان (خوراسگان)، دانشکده علوم ورزشی

چکیده

سابقه و هدف: چاقی با افزایش فاکتورهای التهابی و اثرات سوء ناشی از آن سلامت انسانها را تهدید می کند و استفاده از میکروجلبک ها رویکردی جدید در درمان التهاب می باشد. هدف از مطالعه حاضر، مقایسه تاثیر هشت هفته تمرین پیلاتس و مصرف مکمل کلرلا و لگاریس بر عوامل التهابی زنان چاق بود.

مواد و روش ها: این مطالعه به صورت نیمه تجربی بر روی ۴۵ زن چاق با شاخص توده بدنی بالاتر از ۳۰ شهر اصفهان انجام شد. نمونه ها به صورت در دسترس و هدفمند انتخاب و به طور تصادفی در سه گروه تجربی ۱۵ نفره، تمرین پیلاتس، مکمل، تمرین-مکمل تقسیم شدند. گروه تمرین، هشت هفته تمرینات پیلاتس را ۳ جلسه ی ۶۰ دقیقه ای در هفته انجام دادند. گروه مکمل، هشت هفته روزانه ۵ عدد مکمل ۳۰۰ میلی گرمی کلرلا و لگاریس دریافت کردند و گروه تمرین-مکمل هشت هفته تمرینات پیلاتس را به همراه مصرف مکمل انجام دادند. مقدار ۵ سی سی نمونه ی خونی از ورید قدامی دست چپ هر آزمودنی در حالت ناشتا ۲۴ ساعت قبل و پس از پایان مداخله و جلسه تمرین جمع آوری و وزن، سطح CRP ^۳ و $TNF\alpha$ ^۴ در سرم ناشتا ارزیابی شد. داده ها به وسیله آزمون تی همبسته و آزمون تحلیل واریانس یک طرفه در سطح معناداری ($P \leq 0/05$) مورد تحلیل قرار گرفت.

یافته ها: نتایج نشان داد وزن آزمودنیها در هر سه گروه تجربی کاهش معنادار داشت اما تفاوت معنادار بین سه گروه وجود نداشت. سطح CRP در گروه تمرین-مکمل کاهش معنادار داشت و تفاوت معنادار بین سه گروه وجود داشت. سطح $TNF\alpha$ در گروه مکمل، تمرین-مکمل کاهش معنادار داشت و تفاوت معنادار بین سه گروه وجود داشت. **نتیجه گیری:** هشت هفته تمرین پیلاتس به همراه مصرف مکمل کلرلا و لگاریس میتواند در کاهش وزن و سطح CRP و $TNF\alpha$ موثر باشد.

کلمات کلیدی: پیلاتس، کلرلا و لگاریس، $TNF\alpha$ ، CRP