



تأثیر مکمل خار مریم (silymarin) بر پاسخ $\text{TNF-}\alpha$ و CRP سرم مردان فوتبالیست متعاقب یک وهله فعالیت مقاومتی

رسول بخشی^۱، امیر حمزه صفا بخش^۲، مجید سیفی آذر نژاد^۳، علیرضا نیکوزاده^۴

۱- کارشناس ارشد فیزیولوژی کاربردی دانشگاه آزاد ایلخچی

۲- نویسنده مسئول - دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی دانشگاه آزاد تبریز

۳- دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی دانشگاه آزاد تبریز

۴- دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی دانشگاه آزاد تبریز

چکیده

هدف: هدف تحقیق حاضر تأثیر مکمل خار مریم بر پاسخ برخی از شاخص‌های التهابی ($\text{TNF-}\alpha$ و CRP) در سرم مردان فوتبالیست پس از یک وهله فعالیت مقاومتی را است. **روش‌شناسی:** ۱۸ بازیکن مرد فوتبال (با میانگین سنی $16/09 \pm 1/31$ سال، درصد چربی $14/21 \pm 2/87$ و شاخص توده بدنی $21/96 \pm 0/70$ کیلوگرم بر مجذور متر) در دو گروه همگن ۹ نفری، گروه تجربی (شامل؛ ۱۴۰ میلی گرمی کپسول سیلی مارین یا دارونما ۳ بار در روز بمدت ۱۴ هفته) تقسیم شدند. پس از مکمل دهی، آزمودنی‌ها در یک قرارداد فعالیت مقاومتی دایره‌ای باوزنه (با شدت ۸۰ درصد یک تکرار بیشینه در سه نوبت با تکرارهای شش تایی) شامل شش ایستگاه شرکت کردند. تغییرات شاخص‌های التهابی ($\text{TNF-}\alpha$ و CRP سرمی) طی سه مرحله (حالت پایه، پس از دوره مکمل دهی و ۲۴ ساعت پس از اجرای فعالیت ورزشی) اخذ شد. داده‌ها با استفاده از آزمون‌های تحلیل واریانس مکرر بین گروهی، پس تعقیبی بونفرونی و تی مستقل در سطح معنی‌داری ۰/۰۵ بررسی گردید. **یافته‌ها:** نتایج بدست آمده حاکی است که مکمل دهی سیلی مارین تأثیر معنی‌داری بر فعالیت شاخص‌های التهابی پایه ندارد ($P \geq 0/05$). به علاوه، انجام فعالیت مقاومتی منجر به افزایش معنی‌دار سطوح سرمی شاخص‌های التهابی ۲۴ ساعته در هر دو گروه می‌گردد ($P \leq 0/05$). هرچند، دامنه تغییرات فعالیت $\text{TNF-}\alpha$ و CRP سرمی گروه شبه‌دارو به‌طور معنی‌داری بیشتر از گروه سیلی مارین بود ($P \leq 0/05$). **نتیجه‌گیری:** براساس یافته‌های حاضر می‌توان چنین نتیجه گرفت که احتمالاً مکمل دهی سیلی مارین به‌طور معنی‌داری بتواند از افزایش شاخص‌های التهابی ناشی از فعالیت مقاومتی در مردان جوان فوتبالیست بکاهد.

واژگان کلیدی: سیلی مارین، التهاب، فعالیت مقاومتی.