



اثر ۱۲ ساعت ناشتایی بر سطوح آیریزین سرمی فعالیت ورزشی

مهرداد بابائی*^۱، حمید رجبی^۲، مرضیه رضائی^۳

- ۱- کارشناس ارشد، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران (*نویسنده مسئول)
- ۲- دانشیار، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران
- ۳- کارشناس ارشد، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

*Email: mhrdad68@yahoo.com

نوع ارائه مقاله: سخنرانی

چکیده

زمینه و هدف: هدف از این پژوهش تعیین اثر ۱۲ ساعت ناشتایی بر سطوح آیریزین سرمی فعالیت ورزشی بود..
روش کار: تعداد ۸ نفر مرد با دامنه سنی ($25/75 \pm 1/75$ سال) و درصد چربی ($15/4 \pm 7/7$) به صورت تصادفی از بین دانشجویان تربیت بدنی دانشگاه خوارزمی انتخاب شدند. این افراد بافاصله بیش از ۴۸ ساعت، فعالیت مقاومتی مشابه (۴ ست ۲۰ تکراری از حرکات اسکات و لانژ با ۳۰ درصد ۱RM) را در دو حالت ناشتایی و سیری در ساعات اولیه روز به روش متقاطع انجام دادند. سطوح آیریزین سرمی پیش و بلافاصله پس از فعالیت ورزشی ذکر شده با استفاده ۳ سی سی خون گرفته شده از ورید بازویی اشخاص به روش الایزا دو حالت ناشتایی و سیری اندازه گیری شد. از آزمون های t وابسته و مستقل به ترتیب برای مشخص کردن تفاوت درون گروهی و بین گروهی در نرم افزار spss نسخه ۲۲ استفاده شد.
یافته ها: نتایج تفاوت معنی داری در آیریزین سرمی پیش از شروع فعالیت ورزشی در دو حالت ناشتایی و سیری نشان نداد. همچنین ادامه بررسی ها نیز تفاوت معنی داری در سطوح این مایوکاین پس از فعالیت ورزشی در دو حالت سیری و ناشتایی نشان نداد ($p > 0.05$).
نتیجه گیری: به نظر می رسد انجام فعالیت ورزشی در حالت ناشتایی نمی تواند اثری بر سطوح آیریزین سرمی داشته باشد. بنابراین می توان از فعالیت ورزشی در حالت ناشتایی بدون نگرانی از کاهش فواید سلامتی وابسته به مایوکاین آیریزین استفاده کرد.

کلید واژه ها: آیریزین، فعالیت ورزشی، ناشتایی، سیری