



## اثر تمرین استقامتی و مصرف مکمل کورکومین بر نشانگران آسیب کبدی در مردان

### مبتلا به کبد چرب غیر الکلی

صادق عبدالهی<sup>۱\*</sup>، مرتضی ابراهیم زاده<sup>۲</sup>

۱ و ۲- دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی قلب، عروق و تنفس دانشگاه آزاد اسلامی واحد سنندج، ایران

\*Email:(ww.1@yahoo.com)

#### نوع ارائه: سخنرانی

#### چکیده

زمینه و هدف: بیماری کبدچرب غیرالکلی متداولترین وضعیت مزمن کبدی است که در جوامع کنونی در حال پدیدار شدن می باشد، مسیر و محدوده این بیماری از بالا رفتن بدون علامت سطوح آنزیمی کبد تا سیروز کبدی و همراه با شکایاتی از نارسایی حاد کبد و سرطان سلولهای کبدی معرفی میگردد. از این رو تحقیق حاضر اثر تمرین استقامتی(هوازی) و مصرف مکمل کورکومین بر نشانگران آسیب کبدی در مردان مبتلا به کبد چرب غیر الکلی را مورد بررسی قرار داده است.

روش کار: این تحقیق از نوع کاربردی و نیمه تجربی با طرح پیش آزمون و پس آزمون بود که دو گروه تجربی مورد مقایسه قرار گرفتند. جامعه آماری این تحقیق بیماران مبتلا به کبدچرب غیرالکلی با دامنه سنی ۴۵ تا ۵۰ سال که تحت نظارت و درمان پزشک متخصص شهرستان گناوه بودند. نمونه آماری این تحقیق را تعداد ۱۶ بیمار مرد مبتلا به کبدچرب غیرالکلی تشکیل میدادند که به صورت داوطلبانه پس از ارائه برگه سونوگرافی به محقق به منظور تأیید بیماری کبدچرب جهت شرکت در این تحقیق آمادگی خود را اعلام کردند. نمونه ی آماری به روش نمونه گیری انتخابی در دسترس و به طور تصادفی انجام پذیرفت. گروه بندی شامل گروه ۱: تمرین استقامتی همراه با مصرف مکمل کورکومین(N=8) و گروه ۲: تمرین استقامتی همراه با مصرف دارونما(N=8) بود. گروه تجربی ۹۰ میلی گرم کورکومین و گروه دارونما ۹۰ میلی گرم آرد گندم مصرف کردند. آنزیم های آلانین آمینوترانسفراز و آسپارتات آمینوترانسفراز به روش فتومتریک آنزیماتیک توسط دستگاه اتوانالایزر بیوشیمی و با استفاده از کیت شرکت پارس آزمون اندازه گیری شد. تمرینات هوازی به مدت زمان ۳۵ دقیقه با شدت ۷۰ درصد ضربان قلب بیشینه انجام شد. زمان انجام پروتکل تمرینی فوق ۸ هفته بود و در هر هفته آزمودنی ها ۳ جلسه تمرین کردند. جهت بررسی فرضیات تحقیق از آزمون t همبسته و t مستقل استفاده شد. سطح معنا داری نیز برای تمام محاسبات ( $p < 0.05$ ) در نظر گرفته شده است.

یافته ها: نتایج نشان داد ۸ هفته مصرف مکمل کورکومین به همراه تمرین استقامتی، آنزیم های آسپارت آمینوترانسفر و آلانین آمینوترانسفراز را بطور معنی داری کاهش داد ( $p < 0.0001$ ). همچنین تمرین استقامتی بدون مکمل نیز بر کاهش آلانین آمینوترانسفراز اثر گذار بود ( $p < 0.02$ ). اما در مقایسه بین گروهی نتایج بیان گر آن بود که ترکیب تمرین استقامتی و کورکومین بطور چشمگیری شاخص های فوق را نسبت به گروه استقامتی ( دارونما) بیشتر کاهش داده است.

نتیجه گیری: با توجه به اثرات تمرین استقامتی و کورکومین بر آنزیم های کبدی، توصیه میشود مبتلایان به بیماری کبد چرب برای بهبود وضعیت کبد خود از ترکیب تمرین استقامتی و مکمل کورکومین استفاده نمایند.

کلید واژه ها: تمرین استقامتی، آنزیم های کبدی، کبد چرب، کورکومین