

# سومین کنگره ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت اولین کنگره ملی مدیریت راهبردی در ورزش

دانشگاه گیلان - منطقه آزاد انزلی - اداره کل ورزش و جوانان گیلان

۳ مرداد ۹۸

آدرس سایت : [www.confsh.ir](http://www.confsh.ir)



## اثر تمرین هوازی و مصرف مکمل رزوین بر سطح سرمی IL-6 و مقاومت به انسولین در زنان مبتلا به دیابت نوع 2

انسیه یزد خواه\*<sup>1</sup>

1. دانشگاه دولتی اراک (\*نویسنده مسئول)

\*Email: (yazdkhasti.ensi@yahoo.com)

نوع ارائه مقاله: پوستر

### چکیده

زمینه و هدف : مقاومت به انسولین و التهاب دو عامل موثر شناخته شده در گسترش دیابت نوع 2 و بروز عوارض تاخیری در مبتلایان هستند. همچنین تمرین هوازی به عنوان یک راهبرد درمانی برای مدیریت دیابت شیرین نوع 2 پذیرفته شده است. با توجه به اینکه آنتی اکسیدان ها می توانند شدت التهاب را کاهش دهند ، هم اکنون این سوال مطرح است که آیا رزوین به عنوان یک آنتی اکسیدان به همراه تمرین هوازی به مدت 6 هفته می تواند سطح IL-6 را کاهش دهد و بر مقاومت به انسولین تاثیر بگذارد؟ روش کار: روش تحقیق از نوع نیمه تجربی با طرح پیش آزمون- پس آزمون بود که در آن برای انجام این تحقیق ، 24 زن مبتلا به دیابت نوع 2 انتخاب و به طور تصادفی در سه گروه تجربی 1 (تمرین هوازی و مصرف مکمل)، ، تجربی 2( مصرف مکمل) و گروه کنترل تقسیم شدند. افراد در گروه تجربی 1 به مدت 6 هفته و با تواتر 3 روز در هفته به مدت 40-60 دقیقه و با شدت 45-65 درصد ضربان قلب ذخیره به انجام فعالیت هوازی پرداختند و همچنین آزمودنی ها در گروه های تجربی 1 و تجربی 2 به مدت 42 روز ، در یک وعده مکمل رزوین 400 میلی گرم دریافت کردند. نمونه های خونی از هر سه گروه قبل از شروع دوره و 48 ساعت بعد از آخرین جلسه تمرینی گرفته شد و برای ارزیابی به آزمایشگاه منتقل شدند. یافته ها: نتایج نشان داد اینترلوکین-6 در گروه تجربی 2(تمرین و مکمل) کاهش معنی داری بیشتری نسبت به گروه تجربی 1(مکمل) یافت (  $p < 0/05$  ). همچنین مقاومت به انسولین نیز متعاقب 6 هفته دریافت مکمل رزوین به همراه تمرین هوازی به طور معنی داری بهبود یافت (  $p < 0/05$  ). نتیجه گیری: براساس یافته های این پژوهش ، تمرین هوازی به همراه مصرف مکمل رزوین باعث کاهش فاکتور التهابی و مقاومت به انسولین در زنان مبتلا به دیابت نوع 2 می شود..