



بررسی پروفایل لیپیدی، شاخص‌های قند خون و فاکتور التهابی پیشگوئی کننده بیماری‌های قلبی عروقی (hs-CRP)، و ارزیابی میزان تفاوت و رابطه hs-CRP و شاخص‌های فیزیولوژیک، در دختران نوجوان ورزشکار، غیرورزشکار و چاق

نویسندگان: هدی یزدان مهر*^۱، مجید کاشف^۲، امیرحسین براتی^۳

آدرس: ^۱ اداره آموزش و پرورش استان فارس، شهرستان جهرم، ایران

^۲ دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزش، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجائی، تهران، ایران

^۳ دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزش، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجائی، تهران، ایران

yazdanmehr_hoda_2003@yahoo.com

هدف از این پژوهش؛ بررسی بررسی تأثیر ورزش و شاخص‌های سبک زندگی و ترکیب بدنی بر میزان فاکتورهای پیشگوئی کننده بیماری‌های قلبی عروقی و سلامت در دختران نوجوان ایرانی بود. نمونه‌ی آماری شامل ۴۵ نفر دختر ۱۵ تا ۱۸ سال بود، که به صورت داوطلب و در دسترس از بین دختران دانش آموز ورزشکار، غیر ورزشکار، و چاق ۱۵ تا ۱۸ سال انتخاب، و در سه گروه ورزشکار (سن $13.4 \pm$ سال، قد $166.6 \pm$ سانتی متر، وزن $51.6/84 \pm$ کیلوگرم و شاخص توده بدن $19.41 \pm 2/14$ کیلوگرم بر متر مربع) غیرورزشکار (سن $16/00 \pm 1/00$ سال، قد $162/00 \pm 3/06$ سانتی متر، وزن $59.63 \pm 4/41$ کیلوگرم و شاخص توده بدن $22/66 \pm 1/51$ کیلوگرم بر متر مربع) و چاق (سن $16/86 \pm 0/91$ سال، قد $16/58 \pm$ سانتی متر، وزن $80/4 \pm 10/39$ کیلوگرم و شاخص توده بدن $32/47 \pm 2/83$ کیلوگرم بر متر مربع) قرار گرفتند. hs-CRP^۳ به عنوان فاکتور التهابی پیشگوئی کننده بیماری‌های قلبی عروقی اندازه گیری شد. میزان آمادگی بدنی با تست ورزش (بروس) محاسبه شد. HDL, LDL, TG, VLDL, کلسترول، HbA1c، قند خون و انسولین به صورت ناشتا اندازه گیری شدند. داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل واریانس یک راهه (ANOVA)، آزمون تعقیبی شفه ($P \leq 0/05$)، همبستگی پیرسون و خط رگرسیون تجزیه و تحلیل شدند. نتایج نشان داد، تفاوت مقادیر hs-CRP در دختران چاق با دختران ورزشکار و غیرورزشکار معنی دار می‌باشد ($P \leq 0/01$)، در بررسی همبستگی بین متغیرها صرف نظر از گروه، بین hs-CRP با شاخص توده بدن ($P \leq 0/001$)، درصد چربی ($P \leq 0/001$)، اندازه‌ی دور کمر ($P \leq 0/01$)، اندازه‌ی دور باسن ($P \leq 0/001$) همبستگی مثبت و hs-CRP با حداکثر اکسیژن مصرفی^۴ ($P \leq 0/001$) همبستگی منفی مشاهده شد. VLDL, LDL و فشار خون سیستولی به صورت مشخصی در گروه افراد چاق و HDL در گروه ورزشکار از دو گروه دیگر بیشتر بود. HbA1c، قند خون و انسولین ناشتا در گروه دختران چاق بیشتر از دیگر گروه‌ها مشاهده شد. با توجه به نتایج فوق، سبک و عادات زندگی، میزان آمادگی بدنی و شاخص توده بدن متأثر از تغذیه و فعالیت بدنی، بر سلامت جوامع تأثیر بسزائی دارد. توصیه می‌شود، با اطلاع رسانی و آموزش، جامعه را نسبت مضرات عدم فعالیت بدنی و راهکارهای پیشگیرانه از ادامه روند افزایش فاکتورهای التهابی، مانند افزایش آمادگی بدنی و ورزش، آگاه و با آموزش صحیح چگونگی غربالگری افراد دارای ریسک بالای ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی، کمک شایانی به پیشبرد سلامت جامعه کرد.

کلمات کلیدی: آمادگی بدنی، آنتروپومتری، چاقی، hs-CRP