



کدام نوع دویدن بر کاهش وزن مؤثرتر است؟

پژوهشگران رویان در بررسی‌های خود به مقایسه اثر دویدن تند و عادی در سطوح سربالایی، سراسیپی و بدون شیب در بیان ژن‌های مربوط به متابولیسم و چربی‌سوزی در حیوان مدل آزمایشگاهی پرداختند.

پژوهشگران رویان در بررسی‌های خود به مقایسه اثر دویدن تند و عادی در سطوح سربالایی، سراسیپی و بدون شیب در بیان ژن‌های مربوط به متابولیسم و چربی‌سوزی در حیوان مدل آزمایشگاهی پرداختند.

به گزارش ایسنا، انجام تمرینات ورزشی برای حفظ سلامتی لازم است. انواع گوناگونی از تمرینات ورزشی وجود دارد که برای اهداف متفاوتی مانند چربی‌سوزی، تقویت بدن یا تقویت عضله‌ای خاص طراحی شده‌اند. یکی از معمول‌ترین و ساده‌ترین فعالیت‌های ورزشی، دویدن است که فواید زیادی در حفظ سلامتی دارد. اما چه نوع دویدن در چه سطحی بیشترین اثر را در چربی‌سوزی دارد؟

برای پاسخ به این پرسش، مهدی دهقانی، دکتر کامران قاندي، دکتر محمد حسین نصر اصفهانی و همکارانشان در پژوهشگاه رویان، به مقایسه اثر دویدن تند و عادی در سطوح سربالایی، سراسیپی و بدون شیب در بیان ژن‌های مربوط به متابولیسم و چربی‌سوزی در حیوان مدل آزمایشگاهی پرداختند.

در این پژوهش ۴۸ موش نر بالغ به طور تصادفی به هشت گروه تقسیم شدند: (۱) دویدن سریع در سراسیپی با شیب منهای ۱۵ درجه؛ (۲) دویدن سریع در سربالایی با شیب ۱۵ درجه؛ (۳) دویدن سریع در سطح بدون شیب؛ (۴) گروه کنترل حاد بدون ورزش؛ (۵) دویدن آرام و طولانی در سراسیپی با شیب منهای ۱۵ درجه؛ (۶) دویدن آرام و طولانی در سربالایی با شیب ۱۵ درجه؛ (۷) دویدن آرام و طولانی در سطح بدون شیب و (۸) گروه کنترل مزمن بدون ورزش.

پس از هشت هفته از عضلات و بافت چربی موش‌ها نمونه برداری شد و بیان ژن‌های مربوط به متابولیسم و چربی‌سوزی مورد بررسی قرار گرفت. نتایج این پژوهش که در مجله بین‌المللی Gene به چاپ رسیده است، نشان داد، با وجود آنکه بیان ژن‌های مورد نظر در تمام گروه‌هایی که ورزش انجام داده بودند افزایش یافته بود، اما دویدن در سراسیپی نسبت به دویدن در سربالایی و همچنین نسبت به دویدن در سطح بدون شیب بر بیان ژن‌های مورد مطالعه مؤثرتر بود.

نتایج این پژوهش نشان می‌دهد، دویدن در سراسیپی می‌تواند بر افزایش متابولیسم و چربی‌سوزی مؤثرتر باشد.