



## تأثیر تمرين هوازی بر شاخص‌های پرپتین، آیریزین و مقاومت به انسولین در زنان چاق

الهام زعیمی فرد: دانشجوی دکتری گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران جنوب، تهران، ایران

سجاد ارشدی: استادیار، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران جنوب، تهران، ایران (\*نويسنده مسئول) arshadi.sajad@yahoo.com

شهرام سهیلی: استادیار، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد شهر قدس، تهران، ایران

عبدالعلی بنائی فر: دانشیار، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران جنوب - تهران، ایران

### چکیده

#### کلیدواژه‌ها

تمرين هوازی،  
پرپتین،  
آیریزین،  
مقاومت به انسولین،  
زنان چاق

تاریخ دریافت: ۹۸/۰۶/۰۹  
تاریخ پذیرش: ۹۸/۱۱/۱۲

**زمینه و هدف:** چاقی یکی از ۱۰ مشکل برتر سلامتی در جهان است. هدف از انجام تحقیق حاضر تعیین تأثیر تمرينات هوازی بر شاخص‌های پرپتین، آیریزین و مقاومت به انسولین در زنان چاق بود.

**روش کار:** از بین زنان چاق مراجعه‌کننده به خانه سلامت شهرستان ایلام در دامنه سنی ۳۰-۴۵ سال ۳۰ نفر انتخاب و به طور تصادفی به دو گروه تمرين هوازی (۱۰ نفر) و کنترل (۱۰ نفر) تقسیم شدند. در ادامه و ۲۴ ساعت قبل از شروع تمرينات، ویژگی‌های فردی آرمودنی‌ها و متغیرهای تحقیق (مقاآمت انسولین، GLP-1 و Dpp4) در پیش‌آزمون اندازه‌گیری شدند. سپس گروه تجربی برنامه تمرين هوازی را به مدت ۸ هفته با شدت ۶۰-۷۵ درصد ضربان قلب بیشینه و ۳ روز در هفته به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه انجام دادند. ۲۴ ساعت بعد از آخرین جلسه تمرين مجدداً متغیرهای مورد نظر اندازه‌گیری شدند. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون‌های تی وابسته، تحلیل واریانس دو طرفه و آزمون تعییی بونفرونی استفاده شد.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد تمرينات هوازی بر میزان پرپتین، آیریزین و مقاومت به انسولین در زنان چاق تأثیر دارد. تمرين، زمان و اثر تعاملی تمرين و زمان بر میزان پرپتین، آیریزین و مقاومت به انسولین در زنان چاق تأثیر دارد ( $p=0.001$ ). همچنین بین پیش آزمون و پس آزمون از یک طرف و تمرين و بدون تمرين از طرف دیگر تفاوت معنی‌داری وجود دارد ( $p=0.001$ ).

**نتیجه‌گیری:** با توجه به یافته‌های تحقیق استفاده از تمرينات هوازی جهت کاهش وزن و به حداقل رساندن عوارض منفی چاقی به زنان چاق توصیه می‌شود.

**تعارض منافع:** گزارش نشده است.

**منبع حمایت کننده:** حامی مالی نداشته است.

#### شیوه استناد به این مقاله:

Zaeimifard E, Arshadi S, Sohaily Sh, Banaeifar A. The effect of aerobic exercise on indicators of preptin, irizine and insulin resistance in obese women. Razi J Med Sci. 2020;27(2):70-79.

\*انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با CC BY-NC-SA 3.0 صورت گرفته است.



Original Article

## The effect of aerobic exercise on indicators of preptin, irizine and insulin resistance in obese women

Elham Zaeimifard, PhD Student of Exercise Physiology, Islamic Azad University, South Tehran Branch, Tehran, Iran

Sajad Arshadi, Assistant Professor of Exercise Physiology, Islamic Azad University, South Tehran Branch, Tehran, Iran

(\*Corresponding author) arshadi.sajad@yahoo.com

Shahram Sohaily, Assistant Professor of Exercise Physiology, Islamic Azad University, Shahr-e-Qods Branch, Tehran, Iran

Abdolali Banaeifar, Associate of Exercise Physiology, Islamic Azad University, South Tehran Branch, Tehran, Iran

### Abstract

**Background:** Obesity is one of the top 10 health problems in the world. The aim of the present study was to determine the effect of aerobic training on indices of perceptin, irizine and insulin resistance in obese women.

**Methods:** Thirty women were selected from obese women who referred to Ilam Health House in the age range of 30-45 years and were randomly divided into two groups of aerobic exercise ( $n = 10$ ) and control ( $n = 10$ ). In the next stage and 24 hours before the start of the exercise, the individual characteristics of the subjects including age, height, weight and body mass index and the research variables (insulin resistance, Dpp4 and GLP-1) were measured in the pre-test and the training group. Then experiments performed aerobic exercise program for 8 weeks with intensity of 60-75% of maximum heart rate and 3 days per week for 30-45 minutes. The variables were measured again 24 hours after the last training session. Dependent t-test, two-way ANOVA and Bonferroni post hoc test were used for data analysis.

**Results:** The results showed that aerobic training had effect on the levels of peptin, irizine and insulin resistance in obese women. Exercise, time, and the interactive effect of exercise and time have effect on preptin, irizine, and insulin resistance in obese women ( $p=0.001$ ). There was also a significant difference between pre-test and post-test on one hand and exercise and no practice on the other ( $p=0.001$ ).

**Conclusion:** According to the findings of this study, it is recommended to use aerobic exercise to reduce weight and minimize the negative effects of obesity in obese women.

**Conflicts of interest:** None

**Funding:** None

### Keywords

Aerobic training,

Preptin,

Irizine,

Insulin resistance,

Obese women

Received: 31/08/2019

Accepted: 01/02/2020

### Cite this article as:

Zaeimifard E, Arshadi S, Sohaily Sh, Banaeifar A. The effect of aerobic exercise on indicators of preptin, irizine and insulin resistance in obese women. Razi J Med Sci. 2020;27(2):70-79.

\*This work is published under CC BY-NC-SA 3.0 licence.



## مقاله پژوهشی

## مقدمه

گرما از طریق افزایش سطوح پروتئین جفت نشده - ۱ (UCP-1) در هر دو مدل انسانی و حیوانی می‌شود (۶). مطالعات صورت گرفته قبلی نیز اثرات ضد چاقی و ضد دیابتی چربی قهوه‌ای در مدل‌های آزمایشگاهی را نشان داده‌اند (۷). همچنین آیریزین در پاتوتیز ناختلالات متابولیکی متعددی از جمله چاقی، سندروم متابولیکی و دیابت نوع ۲ درگیر است (۸). گزارش‌ها حاکی از همبستگی منفی بین ایریزین با گلوکز ناشتا است (۹).

ایریزین باعث افزایش قابل توجه هزینه انرژی کل بدن، بهبود مقاومت انسولینی مرتبط با چاقی در موش‌ها (۱۰) و همچنین افزایش جذب گلوکز در عضلات اسکلتی می‌شود (۱۱). از طرفی نیز مشخص شده است که آیریزین منجر به افزایش اکسیژن مصرفی، کاهش وزن و افزایش UCP1 می‌گردد. افزایش بیان ایریزین باعث افزایش هزینه انرژی و بهبود مقاومت انسولین در مدل حیوانی دیابت می‌شود (۱۰) که می‌تواند هدف درمانی برای افرا چاق و بیماران دیابتی نوع ۲ باشد.

آیریزین به واسطه فعل شدن PGC1- $\alpha$  ایجاد می‌شود و NDC5 را تحریک می‌کند، سپس آیریزین شکسته شده و به درون خون رها می‌گردد (۱۰). فعل شدن آیریزین از طریق فعالیت ورزشی صورت می‌گیرد و آیریزین تکامل چربی سفید را به بافت چربی شبه قهقهه‌ای ممکن می‌سازد. همچنین تغییرات ترموزنیکی در بافت چربی سفید ممکن است نقش درمانی را برای چاقی و دیابت نوع ۲ ایفا کند (۱۰). به طور کلی به دلیل کارکرد آیریزین در افزایش گرمایشی، اعتقاد بر این است که این هورمون موجب کاهش توده چربی می‌شود (۱۲).

با این حال، تغییرات ایریزین تا حدودی وابسته به نوع و شدت فعالیت ورزشی می‌باشد. در همین رابطه، هو و همکاران افزایش قابل توجهی را در سطوح ایریزین در پاسخ به فعالیت ورزشی تناوبی با شدت بالا نسبت به فعالیت ورزشی تداومی با شدت متوسط گزارش کردند و بیان کردند که ترشح ایریزین مستقل از سطح آمادگی

چاقی و شیوه زندگی غیر فعال به عنوان یکی از ۱۰ مشکل برتر سلامتی توسط سازمان بهداشت جهانی (World Health Organization-WHO) تشخیص داده شده است. این نوع شیوه زندگی مهم ترین عامل خطر برای بیماری قلبی-عروقی می‌باشد که موجب بروز اختلالاتی از جمله ازدیاد چربی خون، فشار خون بالا و چاقی می‌گردد. چاقی و اضافه وزن، پدیده‌ای چند عاملی بوده که دارای ریشه‌های ژنتیکی و محیطی (شیوه زندگی) می‌باشد (۱).

با توجه به عوارض منفی چاقی، محققین همیشه در پی کشف روشی موثر برای پیشگیری از اضافه وزن بوده و یکی از روش‌هایی که از سال‌های دور مورد توجه قرار گرفته است ورزش و فعالیت بدنی است؛ به طوری که برای بهبود وضعیت جسمانی در افراد چاق به جای دارو از فعالیت‌های ورزشی اعم از هوازی و بی‌هوازی استفاده می‌شود که هر کدام از این فعالیت‌ها از طریق ساز و کارهای مختلفی بر بهبود وضعیت جسمانی تاثیر می‌گذارند (۲).

بر طبق پژوهش‌های انجام شده، تمرین هوازی باعث کاهش میزان چربی و مقاومت به انسولین در افراد چاق می‌شود (۳). به طور کلی اثرات مفید تمرین ورزشی منظم در پیشگیری از چاقی، دیابت و عوارض آن و بهبود سلامتی پیش‌تر اثبات شده است (۴)، اما این نکته مبنی بر این که این اثرات مفید در اثر کدام مکانیسم‌های مولکولی رخ می‌دهند، همچنان مورد بحث و مطالعه است. در همین رابطه، اخیراً محققان دریافتند که عضله اسکلتی نقش فعالی در تنظیم هموستاز متابولیکی از طریق توانایی خود در ارتباط با بافت چربی و غدد درون‌ریز ایفا می‌کند (۵). گزارش‌ها حاکی است که انقباض عضله اسکلتی باعث افزایش آزاد شدن چندین مایوکاین مانند اینترلوکین ۶ و ۱۰ و مایوکاینی به نام ایریزین می‌شود که قادر به تعامل با بافت چربی است (۵).

آیریزین هنگام فعالیت ورزشی تولید می‌شود و باعث قهقهه‌ای شدن سلول‌های چربی زیر پوستی و تولید

همراه با انسولین در پاسخ به گلوکز ترشح می‌شود و عامل رشد ۲ شبیه انسولینی را فعال می‌کند، پروتئین کیناز C و مسیر فسفولیپاز C را تحت تأثیر قرار می‌دهد و ترشح انسولین را با روشی وابسته به کلسلیم القا می‌کند (۱۵). اهمیت پرپتین در چاقی به اندازه‌ای است که اوژکان و همکاران در نتیجه تحقیق خود عنوان کردند که افزایش مقاومت به انسولین در چاقی ممکن است با پرپتین ارتباط داشته باشد (۱۶). عملکرد اصلی پرپتین تنظیم متابولیسم کربوهیدرات و مهار تولید گلوکز در کبد می‌باشد.

به طور کلی می‌توان عنوان کرد که پرپتین نقش کلیدی در توسعه چاقی با تنظیم تعادل انرژی و تأثیر بر مرکوز گرسنگی و سبیری در هسته‌های پاراونتیکولار و هسته قوسی ایفا می‌کند. عملکرد اصلی پرپتین در این روند، تنظیم متابولیسم کربوهیدرات می‌باشد (۹).

مقاومت به انسولین به دلیل نقص در پیام رسانی انسولین و تغییر در بیان پروتئین یا ژن‌های هدف انسولین اتفاق می‌افتد که اکثرًا به دیابت نوع ۲ ختم خواهد شد. مقاومت به انسولین یک وضعیت پاتولوژیک است که طی آن میزان نرمال انسولین خون قادر به ایجاد پاسخ بیولوژیک طبیعی نیست و در واقع سیگنالینگ انسولین مختل شده است و این کاهش پاسخ می‌تواند تمام اثرات متابولیکی انسولین را تحت تأثیر قرار دهد (۱۷). مکانیسم مولکولی اصلی ایجاد مقاومت به انسولین اختلال در نقل و انتقال مولکول Glut4 می‌باشد. چاقی و تجمع بافت چربی با ایجاد شرایط التهابی و تولید عوامل پیش التهابی به خصوص در ناحیه شکمی و عدم تعادل در جذب انرژی و افزایش اکسیداسیون اسیدهای چرب، نقش مستقیمی در ایجاد حالت مقاومت به انسولین دارد (۱۸).

به نظر می‌رسد مولکول‌های آیریزین و پرپتین نقش کلیدی در تنظیم انرژی به عهده داشته باشند (۱۱). سلول‌های بتای پانکراس، انسولین و پرپتین ترشح می‌کنند که همراه با آیریزین در تنظیم گلوکز دخالت دارند و تعاملات میان آن‌ها نقش مهمی در تعدیل متابولیسم انرژی ایفا می‌کند. مقادیر آیریزین و پرپتین از طریق وضعیت تغذیه‌ای و احتمالاً توسط انسولین که تحت تأثیر گلوکز است تنظیم می‌شوند.

در سال‌های اخیر، اپیدمی شدن چاقی و شیوع

بدن و سن می‌باشد و افزایش آیریزین به طور مستقیم از طریق فعال سازی پروتئین کیناز فعال شده با AMPK(AMP) صورت می‌گیرد (۱۱). سطوح آیریزین در افراد چاق کاهش می‌یابد، در حالی که تمرین ورزشی ممکن است کاهش آیریزین گردش خونی ناشی از چاقی و دیابت را بهبود بخشد و این اثر احتمالاً به نوع تمرین ورزشی وابسته می‌باشد که با شدت‌های متفاوتی اجرا می‌شود.

به طور کلی تحقیقات نشان داده‌اند که FNDC5 در پاسخ به فعالیت عضلانی ترشح می‌شود. در حقیقت فعالیت بدنی ترشح PGC1- $\alpha$  را تحریک کرده و PGC1- $\alpha$  به عنوان فعال کننده PPAR- $\gamma$  (که در متابولیسم انرژی شرکت دارد) عمل می‌کند و این عامل سبب ترشح FNDC5 شده که با شکسته شدن این پروتئین هورمون آیریزین که بخشی از این پروتئین است رها می‌شود. با رها شدن آیریزین بیان پروتئین جداساز نوع ۱ (UCP1) افزایش می‌یابد. UCP1 با افزایش نفوذپذیری غشای داخلی میتوکندری به پروتون مانع از جفت شدن پروتون‌ها شده و پتانسیل الکتروشیمیایی را کاهش داده و مانع ساخته شدن ATP می‌گردد. در این فرآیند با وجود اینکه زنجیره انتقال الکترون با سرعت انجام می‌شود ولی انرژی حاصل از انتقال الکترون‌ها به صورت حرارت هدر می‌رود و ساخته نمی‌شود و این امر منجر به القای خواص بافت چربی قهوه‌ای در بافت چربی سفید شده و گرمایشی را افزایش می‌دهد (۱۳). در نتیجه همه این فعل و انفعالات بافت چربی سفید که به عنوان ذخیره انرژی محسوب می‌شود به بافت چربی قهوه‌ای تبدیل می‌گردد که انرژی را به صورت گرما هزینه می‌کند و این عمل سبب افزایش هزینه انرژی و کاهش وزن می‌شود. این تغییر فنوتیپ سلول‌های چربی سفید به سلول‌های چربی قهوه‌ای و افزایش در گرمایشی منجر به بهبود حساسیت انسولین، کاهش وزن بدن و بهبود تحمل گلوکز می‌شود (۱۰). از طرفی تحقیقات کاهش سطوح آیریزین را در افراد دیابتی در مقایسه با افراد سالم را گزارش کرده‌اند (۱۴).

یکی دیگر از مولکول‌هایی که با دخالت در دریافت غذا، تعادل انرژی و در نتیجه چاقی نقش دارد پرپتین می‌باشد که در ویزیکول‌های بتای پانکراس ذخیره و

شدت تمرینات هوایی افزوده شد تا در نهایت در هفته هشتم به ۷۵ درصد ضربان قلب بیشینه برسد. تمرینات هفته‌ای سه جلسه و هر جلسه به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه از هفته اول تا هفته هشتم انجام شد به اینگونه که در دو هفته اول کل مدت زمان فعالیت آزمودنی‌ها ۳۰ دقیقه بود و هر دو هفته ۵ دقیقه به این مدت زمان اضافه می‌شد که در نهایت به ۴۵ دقیقه در هفته هشتم می‌رسید (۱۹).

مقاومت به انسولین با استفاده از فرمول زیر محاسبه شد.

$$\text{HOMA-R} = \frac{\text{Fasting Insulin } (\mu\text{U/ml}) \times \text{Fasting Glucose } (\text{mmol/l})}{22.5}$$

میزان پرپتین به روش الایزا با کیت کمپانی sun log کره جنوبی با حساسیت ۱/۲ پیکوگرم بر میلی لیتر و ضریب تغییرات ۱۰ درصد ارزیابی شد. همچنین میزان CUSABIO آیریزین به روش الایزا و کیت کمپانی CUSABIO کشور چین با حساسیت ۷/۸۰ نانوگرم بر میلی لیتر و ضریب تغییرات ۷/۲٪ ارزیابی شد.  
از آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و آمار استنباطی (آزمون‌های شپیرو ویلک، تی وابسته، تحلیل واریانس دو طرفه و آزمون تعقیبی بونفرونی) با استفاده از نرم‌افزار SPSS21 در سطح معنی‌داری  $\leq 0.05$  برای تجزیه و تحلیل داده‌ها استفاده شد.

### یافته‌ها

نتایج تحقیق حاضر نشان داد تمرینات هوایی بر میزان پرپتین ( $p=0.001$ ) در زنان چاق تاثیر دارد. از طرف دیگر مشخص شد تمرین ( $p=0.003$ )، زمان ( $p=0.001$ ) و اثر تعاملی تمرین و زمان ( $p=0.001$ ) بر میزان پرپتین در زنان چاق تاثیر دارند.

نتایج آزمون بونفرونی نیز نشان داد بین دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون از یک طرف و گروه تمرین و بدون تمرین از طرف دیگر تفاوا معنی‌داری وجود دارد (جدول ۱).

در رابطه با آیریزین نتایج نشان داد تمرینات هوایی بر میزان آیریزین ( $p=0.001$ ) در زنان چاق تاثیر دارد. از طرف دیگر مشخص شد تمرین ( $p=0.001$ )، زمان ( $p=0.001$ ) و اثر تعاملی تمرین و زمان ( $p=0.001$ )

اختلالات و بیماری‌های همراه با آن، افزایشی را در هزینه‌های مراقبت و سلامت در افراد چاق در پی داشته است (۱۸). بنابراین آسیب به سلامت فردی و کیفیت زندگی محققان را بر آن داشت تا با بررسی مولکول‌های دخیل در همoustاز انرژی و تمرینات ورزشی، راهکاری را در درمان چاقی و بیماری‌های متabolیک مرتبط با آن ارائه دهنده.

با توجه به مطالب، فوق و اهمیت و نقش آیریزین و پرپتین در چاقی، وجود نتایج متناقض در ارتباط با تاثیر فعالیت ورزشی بر این متغیرها و عدم اطلاعات کافی در این زمینه سوال این است که آیا تمرین هوایی بر پرپتین، آیریزین و مقاومت به انسولین در زنان چاق تاثیر دارد؟

### روش کار

تحقیق حاضر نیمه تجربی و با طرح پیش آزمون-پس آزمون انجام شد. روش انجام تحقیق بدین صورت بود که ابتدا محقق طی فراخوانی از بین دانشجویان چاق و واجد شرایط ورود به تحقیق (دارای شاخص توده بدنی بالای ۳۰، محدوده سنی ۴۵-۳۰ سال، فاقد درگیری کلیوی، عصبی، قلب-عروقی، مفصلی، زخم پای دیابتی، سابقه هیپوگلیسمی در دو ماه اخیر، بیماری افسردگی، بیماری نئوپلاستیک و فعالیت منظم هوایی بودند) را شناسایی کرده و پس از توضیح هدف و مراحل تحقیق، از بین افراد داوطلب ۳۰ نفر را انتخاب کرده و پس از تکمیل فرم رضایت‌نامه، به طور تصادفی به دو گروه تمرین هوایی (۱۰ نفر) و کنترل (۱۰ نفر) تقسیم شدند. سپس ویژگی‌های فردی آزمودنی‌ها و متغیرهای تحقیق در پیش آزمون اندازه‌گیری شدند در ادامه گروه تمرین هوایی برنامه خود را طبق دستور زیر انجام دادند و گروه کنترل هیچ تمرینی انجام ندادند. نهایتاً، ۴۸ ساعت پس از اتمام پروتکل تحقیق نمونه‌های خونی شامل ۱۰ میلی لیتر از ورید بازویی در شرایط ناشتاپی گرفته شده و با سرعت ۳۵۰۰ تا ۳۸۰۰ دور در دقیقه سانتریفیوژ شدند و تا زمان آنالیز نهایی در دمای ۲۰-۴۸ درجه سانتی‌گراد قرار گرفتند.

پروتکل تمرین هوایی: تمرینات هوایی بدین صورت انجام شد که تمرینات در هفته اول و دوم با ۶۰ درصد ضربان قلب بیشینه آغاز و هر دو هفته ۵ درصد بر

**جدول ۱**- نتایج آزمون بونفروونی مربوط به متغیر پرپتین

Sig	تفاوت میانگین	مقایسه گروه‌ها
p=0.001*	۴/۴۷۱	پیش آزمون-پس آزمون
p=0.003*	-۲/۸۱۳	تمرین - بدون تمرین

**جدول ۲**- نتایج آزمون بونفروونی مربوط به متغیر آبزیزین

Sig	تفاوت میانگین	مقایسه گروه‌ها
p=0.001*	-۲۶/۹۵۸	پیش آزمون-پس آزمون
p=0.003*	۲۸/۵۴۲	تمرین - بدون تمرین

**جدول ۳**- نتایج آزمون بونفروونی مربوط به متغیر مقاومت به انسولین

Sig	تفاوت میانگین	مقایسه گروه‌ها
p=0.001*	۱۰/۰۸۸	پیش آزمون-پس آزمون
p=0.001*	-۱۱/۹۲۸	تمرین - بدون تمرین

همخوان می‌باشد (۲۰-۲۲).

پرپتین یک هورمون پیتیدی است که با تنظیم متابولیسم کربوهیدرات‌ها نقش مهمی در توسعه چاقی ایفا می‌کند. پرپتین همراه با انسولین و آمیلین از سلول‌های بتای پانکراس ترشح می‌شود و در هموستاز گلوكز نقش دارد؛ این هورمون در چندین بافت از جمله غدد برازقی، بافت پستان و کلیه تولید می‌شود؛ اما سنتز اصلی آن در سلول‌های بتای پانکراس است (۲۳). بنابراین تمرینات هوایی با تاثیر بر سلول‌های بتا پانکراس موجب تغییر در میزان پاسخ دهی این هورمون در ازمودنی‌های چاق در تحقیق حاضر شده است. در خصوص تاثیر تمرینات هوایی بر پرپتین، رمضان خانی و همکاران در تحقیقی به مقایسه‌ی آثار فعالیت ورزشی هوایی و محدودیت دریافت کالری بر سطوح سرمی پرپتین و HOMA-IR در زنان چاق کم تحرک پرداختند (۱۸). نتایج حاکی از کاهش قابل توجه سطوح سرمی پرپتین، معادل با ۲۱/۹۷، ۲۸/۳۲ و ۲۷/۱۱ درصد بود. بین تغییرات سطح سرمی پرپتین با تغییرات وزن، HOMA-IR و WHR همبستگی معنی‌داری مشاهده شد. محققان بیان کردند که با توجه به رابطه‌ی پرپتین و مقاومت به انسولین و همچنین تاثیرپذیری آن‌ها از تمرین ورزشی هوایی و محدودیت دریافت کالری، ممکن است پرپتین، نقش ویژه‌ای در برنامه‌های کنترل وزن و پیشگیری از ابتلا به دیابت ایفا نماید. همچنین رحیمی و همکاران تأثیر ۱۲ هفته تمرین هوایی بر پرپتین سرم در بزرگسالان چاق مبتلا

بر میزان پرپتین در زنان چاق تاثیر دارند.

نتایج آزمون بونفروونی نیز نشان داد بین دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون از یک طرف و گروه تمرین و بدون تمرین از طرف دیگر تفاوا معنی‌داری وجود دارد (جدول ۲).

نهایتاً اینکه نتایج تحقیق حاضر نشان داد تمرینات هوایی بر میزان مقاومت به انسولین ( $p=0.001$ ) در زنان چاق تاثیر دارد. از طرف دیگر مشخص شد تمرین زمان ( $p=0.001$ )، زمان ( $p=0.001$ ) و اثر تعاملی تمرین و زمان ( $p=0.001$ ) بر میزان مقاومت به انسولین در زنان چاق تاثیر دارند.

نتایج آزمون بونفروونی نیز نشان داد بین دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون از یک طرف و گروه تمرین و بدون تمرین از طرف دیگر تفاوا معنی‌داری وجود دارد (جدول ۳).

## بحث و نتیجه‌گیری

نتایج تحقیق حاضر نشان داد که تمرینات هوایی موجب کاهش میزان پرپتین در زنان چاق شد. تمرین، زمان و اثر تعاملی تمرین و زمان بر میزان پرپتین در زنان چاق تاثیر دارد. همچنین بین پیش آزمون و پس آزمون از یک طرف و تمرین و بدون تمرین از طرف دیگر تفاوت معنی‌داری وجود دارد. کاهش میزان پرپتین در زنان چاق پس از تمرینات هوایی در تحقیق حاضر با نتایج تحقیقات رمضان خانی و همکاران، صفری موسوی و همکاران و نظرعلی و همکاران

UCP-1 می‌گردد که باعث قهوه‌ای شدن چربی زیرپوستی و همچنین بافت چربی احشایی می‌شود (۱۹).

با توجه به این که ایرزین، مایوکاینی القا شده با فعالیت ورزشی و فعال شده با PGC-1 $\alpha$  است، نقش تنظیمی PGC-1 $\alpha$  می‌تواند در ترشح ایرزین از عضله بسیار مهم باشد. فعال سازی AMPK منجر به فسفوریلاسیون و فعال سازی PGC-1 $\alpha$  mRNA به عنوان تنظیم کننده بیان FNDC5 و در نهایت ترشح آیریزین می‌شود. به طوری که مشخص شده است که ارتباط قوی بین سطوح PGC-1 $\alpha$  mRNA و FNDC5 در عضله اسکلتی وجود دارد (۲۷). بوستروم و همکاران گزارش کرده‌اند که بیان آیریزین به نوع و مدت تمرین بستگی دارد، به طوری که ۳ هفته دویدن اختیاری در موش‌ها و ۱۰ هفته تمرین استقامتی در بزرگسالان سالم اثرات متفاوتی بر سطوح آیریزین داشت. به احتمال زیاد تمرین‌های استقامتی با تغییر در میزان دسترسی به منابع سوختی طی ورزش و ایجاد کسر انرژی، مسیرهای متابولیکی موثر در تنظیم بیان ژن این آدیپوکاین را فعال کرده و منجر به افزایش ترشح آیریزین می‌شود (۲۰).

از طرفی توجه به شدت تمرین در میزان موثر بودن تمرین در میزان ایریزین از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. در همین راستا پکالا میزان بیان ایریزین را در تمرینات شدید هوایی و تمرینات ترکیبی با شدت متوسط مقایسه نمود. ایریزین سرم بلافصله پس از هر دو پروتکل تمرینی افزایش داشت و پس از تمرینات شدید هوایی این افزایش بیشتر بود که باز هم نشان میدهد بیان ایریزین تحت تاثیر شدت تمرین قرار می‌گیرد (۲۸). در پژوهشی دیگر بوستروم و همکاران نشان دادند که سه هفته تمرین استقامتی دویدن روی تردمیل در موشهای، میزان آیریزین سرم را تا ۶۵ برابر افزایش داده است. آنها بیان کردند یکی از دلایل افزایش آیریزین پس از تمرین در موش و انسان ممکن است انقباضات عضله در طی تمرین باشد (۱۰). یافته‌های این محققان در پژوهشی دیگر نشان داد موش‌های ترانسژنیک که PGC-1 $\alpha$  عضلانی افزایش یافته بود در مقابل چاقی مرتبط با افزایش سن و دیابت مقاومت نشان دادند. آن‌ها نتیجه گرفتند این گروه از حیوانات در تعادل

به سندروم متابولیک را مورد بررسی قرار دادند. پرپتین پس از تمرین هوایی کاهش یافت. این محققان بیان کرده‌اند که کاهش گلوکز خون بعد از تمرین ممکن است تا حدودی با کاهش پرپتین مرتب باشد (۲۲).

mekanizm تغییرات پرپتین پس از تمرین مشخص نشده است. پژوهش‌های قبلی ارتباط مثبت پرپتین با شاخص توده بدن و چاقی را گزارش کرده‌اند در همین راستا از کان و همکاران ولی و همکاران در بررسی تغییرات پرپتین در ارتباط با شاخص توده بدنی (Body Mass Index-BMI) ارتباطی مثبت بین سطوح سرمی پرپتین و BMI نشان دادند؛ در نتیجه، این پژوهش‌گران پیشنهاد کرده‌اند که افزایش مقاومت به انسولین در چاقی ممکن است با پرپتین مرتب باشد (۲۴ و ۱۶). بنابراین به نظر می‌رسد در تحقیق حاضر تمرین هوایی با کاهش میزان شاخص توده بدن و همچنین مقاومت به انسولین منجر به کاهش معنی دار پرپتین شده است. از نکات قابل توجه در تغییرات پرپتین متعاقب تمرینات هوایی، طول دوره تمرین است؛ به طوری که در پژوهش رمضانخانی و همکاران اثرات مثبت تمرین هوایی بر پرپتین با ۱۶ هفته به دست آمد (۱۸)، در حالی که در پژوهش حاضر، این اثرهای مطلوب با هشت هفته مشاهده شدند. به هر حال با توجه به مطالعات اندک انجام شده در این رابطه، تحقیق روی تاثیر فعالیت ورزشی هوایی بر میزان پرپتین در آزمودنی‌های چاق نیاز به تحقیقات بیشتری دارد.

از طرفی، نتایج تحقیق حاضر نشان داد که تمرینات هوایی موجب افزایش میزان آیریزین در زنان چاق شد. زمان، تمرین و اثر تعاملی تمرین و زمان بر میزان آیریزین در زنان چاق تاثیر دارند همچنین بین پیش آزمون و پس آزمون از یک طرف و تمرین و بدون تمرین از طرف دیگر تفاوت معنی‌داری وجود دارد. افزایش میزان آیریزین در زنان چاق پس از تمرینات هوایی در تحقیق حاضر با نتایج تحقیقات توچیا و همکاران؛ شیروانی و همکاران و خسرویانفر و همکاران همخوان می‌باشد (۲۳، ۲۵، ۲۶).

mekanizm اثر تمرینات هوایی بر روی آیریزین به صورت دقیق مشخص نشده است. آیریزین در پاسخ به ورزش از عضلات ترشح شده و وارد گردنش خون می‌گردد سپس در بافت چربی قهوه‌ای موجب بیان ژن

عملکرد یا تعداد حامل‌های GLUT4 یکی از دلایل کاهش مقاومت به انسولین بوده که بیان این مطلب با توجه به هدف مطالعه با احتیاط انجام می‌شود. از طرفی تمرینات هوایی از طریق فعال سازی AMPK و افزایش فعالیت Akt/PKB و PI3-Kinase امکان موجب افزایش حساسیت به انسولین شود. در نتیجه انسولین کمتری جهت تنظیم گلوکز خون پس از تمرین مورد نیاز است (۳۱). از طرفی با انجام تمرینات هوایی، التهاب سیستمیک کاهش می‌یابد و به علت افزایش واکنش پذیری بافت‌ها به انسولین، سطح گلوکز خون بهبود می‌یابد. مکانیسم‌های دیگری نیز می‌توانند سبب بهبود سطح گلوکز خون بعد از انجام تمرینات هوایی شوند که عبارتند از: افزایش پیام رسانی پیش گیرنده‌های انسولین، افزایش پروتئین انتقال دهنده گلوکز GLUT4 افزایش فعالیت گلیکوزن سنتتاز و هگزوکیناز، کاهش رهایی و افزایش پاک شدن اسیدهای چرب آزاد، افزایش رهایی گلوکز از خون به عضله به علت افزایش مویرگ‌های عضله و تغییرات در ترکیب عضله در جهت افزایش برداشت گلوکز (۳۲).

علاوه بر مطالب فوق عدم کنترل ویژگی‌های فردی و استعدادهای ذاتی آزمودنی‌ها، عدم کنترل برنامه روزانه آزمودنی‌ها و عدم کنترل سطح اقتصادی آزمودنی‌ها از محدودیت‌های تحقیق حاضر بود که ممکن است بر نتایج تحقیق تاثیرگذار باشد.

به طور کلی نتایج تحقیق حاضر نشان داد تمرین هوایی بر میزان پرپتین، آیریزین و مقاومت به انسولین در زنان چاق تاثیر معنی‌داری دارد. بنابراین به زنان چاق توصیه می‌شود جهت کاهش عوارض منفی چاقی و کنترل خود از تمرینات هوایی استفاده کنند.

## References

1. Kramer CK, Zinman B, Retnakaran R. Are metabolically healthy overweight and obesity benign conditions?: A systematic review and meta-analysis. Ann Int Med. 2013;159(11):758-76.
2. Perry CG, Heigenhauser JG, Bonen A, Spriet LL. High-intensity aerobic interval training increases fat and carbohydrate metabolic capacities in human skeletal muscle. Appl Physiol Nutr Metabol. 2008;33(6):1112-1123.

انرژی پایه تغییرات زیادی دارند. در مرحله بعد، بافت چربی این گروه از موشها به منظور بررسی زنهای وابسته به ترموزنز و تغییرات بافت چربی قهوهای بررسی شد و ملاحظه گردید که بافت چربی سفید زیرجلدی که مستعد تبدیل شدن به بافت چربی قهوهای است به طور معناداری با افزایش بیان UCP-1 همراه بوده است.

مخالف با یافته‌های تحقیق حاضر، هیکسدن و همکاران با بررسی ۲۶ هفته تمرین ایروبیک با ۶۰ درصد ضربان قلب در افراد جوان، به این نتیجه رسیدند که تفاوتی بین گروه‌ها از نظر میزان آیریزین وجود ندارد. آن‌ها طولانی بودن دوره انجام دنمونه‌های سرم را به عنوان عامل اصلی تخریب آیریزین و اثرگذار بر نتیجه پژوهش خود بیان کردند (۲۹). نورهیم و همکاران نیز کاهش ایریزین پلاسمای اثر تمرین استقامتی را گزارش کردند (۳۰). علت همسو نبودن نتایج فوق با یافته‌های تحقیق حاضر، می‌تواند به دلیل تفاوت در پروتکل‌های تمرینی به ویژه شدت تمرینات ورزشی و هم‌چنین تفاوت در آزمودنی‌ها باشد.

علاوه بر این، نتایج تحقیق حاضر نشان داد که تمرینات هوایی موجب کاهش مقاومت به انسولین در زنان چاق شد. زمان، تمرین و اثر تعاملی تمرین و زمان بر میزان مقاومت به انسولین در زنان چاق تاثیر دارد. همچنین بین پیش آزمون و پس آزمون از یک طرف و تمرین و بدون تمرین از طرف دیگر تفاوت معنی‌داری وجود دارد. مطالعات زیادی نشان داده اند که فعالیت ورزشی هوایی در کاهش مقاومت به انسولین اثرگذار است. در همین راستا، در تحقیق هایدن و همکاران شاخص مقاومت به انسولین و میزان انسولین در مردان چاق پس از یک دوره تمرینات هوایی به مدت ۱۲ هفته و ۵ جلسه در هفته، کاهش معنی داری داشت (۱۹). لی و همکاران نیز نشان دادند ورزش هوایی طی ۸ ماه و ۶ هفته در کاهش مقاومت به انسولین مؤثر می‌باشد، و چاقی مرکزی را در زنان چاق و دارای اضافه وزن کاهش می‌دهد (۳۰). نتایج تحقیق حاضر مبنی بر کاهش مقاومت به انسولین بعد از دوره تمرینات هوایی با یافته‌های لی و همکاران و هایدن و همکاران همخوان می‌باشد (۱۹ و ۳۰).

در مطالعه حاضر مقاومت به انسولین در گروه‌های تمرین کاهش معناداری داشت. به نظر می‌رسد بهبود

3. Saremi A, Shavandi N, Parastesh M, Daneshmand H. [Twelve-week aerobic training decreases chemerin level and improves cardiometabolic risk factors in overweight and obese men]. *Asian J Sports Med.* 2010;1(3):151. (Persian)
4. Shrestha P, Ghimire L. A review about the effect of life style modification on diabetes and quality of life. *Glob J Health Sci.* 2012;4(6):185.
5. Pedersen BK, Febbraio MA. Muscles, exercise and obesity: skeletal muscle as a secretory organ. *Nature Rev Endocrinol.* 2012;8(8):457-465.
6. Welc SS, Clanton TL. The regulation of interleukin-6 implicates skeletal muscle as an integrative stress sensor and endocrine organ. *Experim Physiol.* 2013;98(2):359-371.
7. Qian SW, Tang Y, Li X, Liu Y, Zhang YY, Huang HY, et al. BMP4-mediated brown fat-like changes in white adipose tissue alter glucose and energy homeostasis. *Proceed Natl Acad Sci.* 2013;110(9):798-807.
8. Zhang C, Ding Z, Lv G, Li J, Zhou P, Zhang J. Lower irisin level in patients with type 2 diabetes mellitus: A case-control study and meta-analysis: 2 J Diabetes. 2016;8(1):56-62.
9. Yang G, Li L, Chen W, Liu H, Boden G, Li K. Circulating preptin levels in normal, impaired glucose tolerance, and type 2 diabetic subjects. *Ann Med.* 2009;41(1):52-56.
10. Boström P, Wu J, Jedrychowski MP, Korde A, Ye L, Lo JC, et al. A PGC1- $\alpha$ -dependent myokine that drives brown-fat-like development of white fat and thermogenesis. *Nature.* 2012;481(7382):463-468.
11. Huh JY, Panagiotou G, Mougios V, Brinkoetter M, Vamvini MT, Schneider BE, et al. FNDC5 and irisin in humans: I. Predictors of circulating concentrations in serum and plasma and II. mRNA expression and circulating concentrations in response to weight loss and exercise. *Metabolism.* 2012;61(12):1725-1738.
12. Gamas L, Matafome P, Seiça R. Irisin and myonectin regulation in the insulin resistant muscle: implications to adipose tissue: muscle crosstalk. *J Diabetes Res.* 2015.
13. Seale P, Conroe HM, Estall J, Kajimura S, Frontini A, Ishibashi J, et al. determines the thermogenic program of subcutaneous white adipose tissue in mice. *J Clin Invest.* 2011;121(1):96-105.
14. Choi YK, Kim MK, Bae KH, Seo HA, Jeong JY, Lee WK, et al. Serum irisin levels in new-onset type 2 diabetes. *Diabetes Res Clin Prac.* 2013;100(1):96-101.
15. Cheng KC, Li YX, Asakawa A, Ushikai M, Kato I, Sato Y, et al. Characterization of preptin-induced insulin secretion in pancreatic-cells. *J Endocrinol.* 2012;215(1):43.
16. Ozkan Y, Timurkan ES, Aydin S, Sahin I, Timurkan M, Citil C, et al. Acylated and desacylated ghrelin, preptin, leptin, and nesfatin-1 Peptide changes related to the body mass index. *Int J Endocrinol.* 2013;13.
17. Abedi B, Akhlaghi R, Saremi A. The effect of acute endurance training on plasma irisin and insulin resistance in obese and overweight women. *Complemen Med.* 2017;2:1887-1896. (Persian).
18. Ramazan Khani A, Suri, R, Ravasi AA, Akbarnejad A. Comparison of aerobic exercise activity and calorie restriction on high serpentine serum levels and insulin resistance index in sedentary obese women. *J Endocrine Metabol Iran.* 2015;17(4):308-315. (Persian).
19. van der Heijden GJ, Wang ZL, Chu ZD, Sauer PJ, Haymond MW, Rodriguez LM, et al. A 12-week aerobic exercise program reduces hepatic fat accumulation and insulin resistance in obese, Hispanic adolescents. *Obesity.* 2010;18(2):384-390.
20. Nazar Ali P, Ansari Ghadim RA, Rahmani H. The effect of high-intensity circular exercises on high serpentine serum levels and insulin resistance in inactive women with overweight. *J Endocrine Metabol Iran.* 2018;10(40):149-162. (Persian)
21. Safarimosavi S, Mohebbi H, Rohai H. High-Intensity Interval vs. Continuous Endurance Training: Preventive Effects on Hormonal Changes and Physiological Adaptations in Prediabetes Patients. *J Strength Cond Res.* 2018.
22. Rahimi GHR, Bijeh N, Rashidlamir A. Effects of exercise training on serum preptin, undercarboxylated osteocalcin and high molecular weight-adiponectin in adults with metabolic syndrome. *Experim Physiol.* 2019.
23. Khosravianfar M, Jalali Dkordi Kh, Sharifi Gh, Jalali Dehkordi A. Comparison of the effect of a course of resistance, aerobic and combination exercises on serum irisin level and C-reactive protein in obese women. *J Shahrekord Uni Med Sci.* 2018;20(2):13-23. (Persian)
24. Li N, Zheng YB, Han J, Liang W, Wang JY, Zhou JR, et al. Lower circulating preptin levels in male patients with osteoporosis are correlated with

bone mineral density and bone formation. BMC Musculoskelet Disord. 2013;14(1):49.

25. Tsuchiya Y, Ando D, Goto K, Kiuchi M, Yamakita M, Koyama K. High-intensity exercise causes greater irisin response compared with low-intensity exercise under similar energy consumption. Tohoku j experim med. 2014;233(2):135-140.

26. Shirvani H, Rahmati-Ahmabad S. Irisin interaction with adipose tissue secretions by exercise training and flaxseed oil supplement. Lipids Health Dis. 2019;18(1):1-9.

27. Norheim F, Langleite TM, Hjorth M, Holen T, Kielland A, Stadheim HK, et al. The effects of acute and chronic exercise on PGC-1 $\alpha$ , irisin and browning of subcutaneous adipose tissue in humans. FEBS J. 2014;281(3):739-749.

28. Pekkala S, Wiklund PK, Hulmi JJ, Ahtiainen JP, Horttanainen M, Pöllänen E, et al. Are skeletal muscle FNDC5 gene expression and irisin release regulated by exercise and related to health? J Physiol. 2013;591(21):5393-5400.

29. Heckstedten A, Wegmann M, Steffen A, Kraushaar J, Morsch A, Ruppenthal S, et al. Irisin and exercise training in humans—results from a randomized controlled training trial. BMC Med. 2013;11:235.

30. Le S, Mao L, Lu D, Yang Y, Tan X, Wiklund P, et al. Effect of aerobic exercise on insulin resistance and central adiposity disappeared after the discontinuation of intervention in overweight women. J Sport Health Sci. 2016;5(2):166-170.

31. Hosseini Kakhk SAR, Atarnejad Z, Hosseini Haghghi A. A comparison the effects of two aquatic exercise sessions with different duration on adiponectin and insulin resistance in women with type 2 diabetes. J Sabzevar Uni Med Sci. 2014;20(4):563. (Persian)

32. Hamedinia M, Haghghi A. Effects of aerobic exercise on insulin resistance and adiponectin levels in obese men with relatively. J Olympics. 2005;4:41-49. (Persian)