

تأثیر مکمل سازی کوتاه مدت کراتین بر نشانگرهای آسیب قلبی عروقی پس از آزمون فزاینده gxt در ورزشکاران نخبه کاراته

مجری: سعید نقیبی

عضو هیئت علمی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی - ۱۳۹۳

امروزه بهره گیری از علوم ورزشی مختلف با هدف استفاده صحیح از تغذیه و مکمل های غذایی مجاز از جمله ضروریات ورزش مدرن محسوب می شود. بدین منظور عمده ورزشکاران حرفه ای برای به حداکثر رساندن اجرای خود از این مواد استفاده می کنند. کراتین به عنوان یک مکمل نیروزای مؤثر در بین ورزشکاران شناخته شده است. بنابراین با توجه به مصرف گسترده آن در بین ورزشکاران مطالعه تأثیر احتمالی مثبت و یا منفی آن بر بدن یک ضرورت می باشد. لذا محقق در این پژوهش به بررسی تأثیر مصرف کوتاه مدت مکمل کراتین بر نشانگر های قلبی عروقی پس از یک نوبت فعالیت ورزشی درمانده ساز در ورزشکاران نخبه کاراته پرداخته است. بدین منظور ۷ ورزشکار کاراته کا (میانگین سنی $19/4 \pm 2/6$ ، میانگین وزن $70/7 \pm 8/8$ ، میانگین قد $179/7 \pm 4$) پس از احراز شرایط به صورت داوطلب در مطالعه شرکت کردند. پژوهش به صورت دو سویه کور انجام شد. آزمودنی ها در آزمون فزاینده بر روی نوار گردان شرکت کردند. بین دو مرحله مصرف کراتین و یا دارو نما ۱۰ روز فاصله برای پاکسازی در نظر گرفته شد. نتایج پژوهش نشان داد که مصرف کوتاه مدت کراتین بر نشانگر های آسیب قلبی اثرات مطلوبی دارد، اما نشانگر های آسیب عروقی تغییری مشاهده نشد. بنابراین مصرف کوتاه مدت کراتین احتمالاً دارای نقش محافظتی در برابر آسیب قلبی عروقی می باشد.

واژه های کلیدی: مصرف کوتاه مدت کراتین، نشانگر های آسیب قلبی عروقی، فعالیت ورزشی درمانده ساز، ورزشکار نخبه کاراته.