تاثيرات تمرينات ورزشي بر روي ليپيدها و لیپوپروتئین ها خون در كودكان و نوجوانان

چکیده

هدف مقاله زير توصيف آن چه كه در مورد تاثيرات تمرينات ورزشي در كودكان و نوجوانان در ليپيدها و ليپوپروتئين هاي خون زير مي دانيم، مي باشد: مجموع كلسترول (TC)، كلسترول ليپوپروتئين با چگالي بالا (HDL-C) ، كلسترول ليپوپروتئين با چگالي پايين (LDL-C) و تري گليسيريد (TG). تنها تحقيقاتي كه حالت، توالي، طول دوره و شدت ورزش را توصيف مي كنند، در اين بررسي گنجانده شده اند. نتايج تحقيقات بررسي شده دو پهلو بوده اند. قطعا تاثيرات تمرينات ورزشي بر روي سطح ليپيد و ليپوپروتئين خون كودكان و نوجوانان نورموليپيدميك دو پهلو بوده است. از چهارده تحقيق بررسي شده، شش تحقيق شاهد تغيير مثبت در نمايه ليپيد و ليپوپروتئين خون بوده اند و چهار تحقيق شاهد هيچ گونه تغييري در نمايه ليپيد و ليپوپروتئين خون نبوده اند و يك تحقيق شاهد تاثير منفي بر روي HDL-C بود، اما شاهد ارتقاي كلي در نمايه ليپيد و ليپروپروتئين به خاطر كاهش در نسبت TC/HDL بود. به نظر مي رسد كه مشكلات روش شناسي موجود در بخش اعظم تحقيقات تمرينات ورزشي توانايي ارايه يك نظر جامع و مبتني بر شواهد در مورد تاثيري كه تمرينات ورزشي بر روي سطوح ليپيد خون در كودكان نورموليپيدميك دارد را سلب مي كند. بخش اعظم نقص های طرح تحقيق را مي توان به يك يا دو مورد از موارد زير ارتباط دارد: تعداد كم سوژه ها در هر تحقيق، تعداد كم دختران يا عدم وجود آن ها، گنجاندن دختران و پسران در گروه سوژه ها، گنجاندن دختران و پسران در مراحل بلوغ متفاوت در سوژه ها، تمرينات ورزشي كه به طوركافي شدت ورزش را كنترل نمي كردند، دوره هاي تمرين ورزشي كه بيش از هشت هفته به طول نمي انجاميد و مطالعات تمرين ورزشي كه ك حجم ورزشي كافي براي ايجاد تغيير نداشت. در حالت ايده ال تحقيقات آتي بايد بر روي مطالعات بلندمدتي تمركز كند كه تأثيرات تمرين ورزشي از سال هاي دبستاني تا بزرگسالي را بررسي كند.

**کلیدواژه:** عوامل ریسکی قلبي وعروقي، كودكان، نوجوانان، تمرينات ورزشي هوازي