



بخشی از ترجمه مقاله

عنوان فارسی مقاله :

فعالیت بدنی اوقات فراغت و ریسک قلبی در بین کودکان و نوجوانان

عنوان انگلیسی مقاله :

Leisure-time physical activity and cardiometabolic risk
among children and adolescents



توجه !

این فایل تنها قسمتی از ترجمه میباشد. برای تهیه مقاله ترجمه شده کامل با فرمت ورد (قابل ویرایش) همراه با نسخه انگلیسی مقاله، [اینجا](#) کلیک نمایید.



بخشی از ترجمه مقاله

Discussion

In this study, it was observed that children and adolescents that practice mild LTPA had a higher cardiometabolic risk score than their peers with intense LTPA. This association was observed especially among the overweight and obese participants. This finding is relevant for the population of interest, since it gives a rationale for increasing the practice of LTPA to prevent cardiovascular and metabolic complications in overweight and obese children and adolescents, among whom, according to the evidence, excess BMI and waist circumference increase the likelihood of developing diabetes type 2 and cardiovascular diseases.^{6,19}

The present results suggest that the practice of intense LTPA can play a protective role in the cardiometabolic risk in overweight and obese participants, finding that is consistent with previously reported results in overweight or obese children and adolescents, among whom the beneficial effect of physical activity on the different components of the metabolic profile has been shown.²⁰ A meta-analysis found that aerobic exercise interventions among children or adolescents with obesity, hypercholesterolemia, or arterial hypertension reduce the levels of triglycerides by 3%, of SBP by 1.4%, of DBP by 0.4%, and increase C-HDL concentrations by 0.3%.¹⁰ Furthermore, a decrease of glucose and total cholesterol levels has been observed after at least four-week aerobic exercise interventions in this population group.^{20,21}

تشریح مطالب

در این مطالعه، مشاهده شد که کودکان و نوجوانانی که تمرین ملایم LTPA داشتند، نسبت به همسن و سالان خود که تمرین شدیدی داشتند، میزان ریسک قلبی بالاتری داشتند. این یافته برای جمعیت مورد مطالعه مناسب بود زیرا زمینه ای برای افزایش تمرین LTPA فراهم می کرد تا از مشکلات قلبی-عروقی و سوخت و سازی در کودکان و نوجوانان مبتلا به اضافه وزن و چاقی که براساس مدارک و شواهد، در بین آنها BMI و سایز دور کمر زیاد احتمال دیابت نوع 2 و بیماری های قلبی-عروقی را افزایش می دهد، جلوگیری شود.

نتایج کنونی به این اشاره دارند که تمرین شدید LTPA می تواند نقشی حفاظتی در ریسک قلبی در شرکت کنندگان مبتلا به اضافه وزن و چاقی ایفا کند، هم چنین مشخص شد که این امر با نتایجی که پیش تر در مورد کودکان و نوجوانان مبتلا به اضافه وزن و چاقی گزارش شده بود و در بین آنها اثر سودمند فعالیت بدنی بر مولفه های مختلف نمودار قلبی ثابت شده است، مطابقت دارد. تحلیل متا این امر را مشخص کرد که اثرات تمرین هوازی (ایروبیک) در بین کودکان و نوجوانان مبتلا به چاقی، کلسترول بالای خون یا فشار خون شریانی، میزان تری گلیسرید را تا 3%، SBP را تا 1.4%، DBP را تا 0.4% و غلظت های C-HDL را تا 0.3% کاهش می دهد. افزون بر این، کاهش میزان گلوکز و کلسترول کل پس از دستکم 4 هفته تمرین هوازی در این گروه جمعیتی مشاهده شد.



توجه!

این فایل تنها قسمتی از ترجمه میباشد. برای تهیه مقاله ترجمه شده کامل با فرمت ورد (قابل ویرایش) همراه با نسخه انگلیسی مقاله، [اینجا](#) کلیک نمایید.

برای جستجوی جدیدترین مقالات ترجمه شده، [اینجا](#) کلیک نمایید.