



## بخشی از ترجمه مقاله

عنوان فارسی مقاله :

اثر ترکیبی فعالیت فیزیکی و نشستن در اوقات فراغت بر  
ریسک طولانی مدت چاقی مزمن و خوشه‌بندی عامل ریسک متابولیک

عنوان انگلیسی مقاله :

Combined effect of physical activity and leisure time sitting on long-term risk  
of incident obesity and metabolic risk factor clustering



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

*Conclusions* The protective effects of moderate-to-vigorous physical activity and low leisure time sitting against developing obesity and metabolic risk factor clustering are strongest when viewed in combination. The interaction observed supports the notion that both high levels of physical activity and low levels of leisure time sitting may be required to substantially reduce the risk of developing obesity. Associations with developing metabolic risk factor clustering were less clear. Intervention studies are needed to examine whether adverse metabolic changes in the form of obesity and metabolic risk factor clustering are best prevented by improving levels of both physical activity and leisure time sitting.

### نتیجه گیری

تأثیرات محافظتی فعالیت فیزیکی متوسط تا شدید و نشستن کم در اوقات فراغت در مقابل توسعه چاقی و خوشه‌بندی فاکتور ریسک متابولیک زمانی در بالاترین حد خود قرار دارند که در ترکیب مشاهده شوند. تعامل مشاهده شده از این ایده پشتیبانی می‌کند که میزان بالای فعالیت فیزیکی و میزان پایین نشستن در اوقات فراغت برای کاهش چشمگیر خطر افزایش چاقی ضروری می‌باشد. ارتباط با توسعه خوشه‌بندی فاکتور ریسک متابولیک چندان مشخص نبود. برای بررسی تغییرات متابولیک معکوس به شکل چاقی و خوشه‌بندی فاکتور ریسک متابولیک، مطالعات تداخلی از بهبود میزان فعالیت فیزیکی و نشستن در اوقات فراغت به بهترین شکل ممانعت می‌کنند.



### 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.

همچنین برای مشاهده سایر مقالات این رشته [اینجا](#) کلیک نمایید.