



# The effectiveness of vitamin D supplementation with Pilates Training on vitamin D status and insulin resistance in overweight men. A clinical trial study

## ARTICLE INFO

**Article Type**  
Original Research

### Authors

Eslami Vasmaleii F. <sup>1</sup>MSc  
Habibian M. <sup>2</sup>PhD  
Moosavi S.J. <sup>3</sup>PhD

1. Masters, Department of Physical Education and Sports Sciences, Qaemshahar Branch, Islamic Azad University, Qaemshahar, Iran.
- 2,3. Associate Professor, Department of Physical Education and Sports Sciences, Qaemshahar Branch, Islamic Azad University, Qaemshahar, Iran.

### \*Correspondence

Address: Deptment of Physical Education and Sports Sciences, Qaemshahar Branch, Islamic Azad University, Qaemshahar, Iran. Postal Code: 475161964 Tel: +98 (11) 42241041  
Email: habibian\_m@yahoo.com

### Article History

Received: August 3, 2020  
Accepted: April 10, 2021  
ePublished: March 6, 2021

## ABSTRACT

**Aims:** VitaminD deficiency is a common problem, and it is related to increased risk of metabolic syndrome and cardiovascular disease. But vitaminD has a beneficial effect on insulin secretion. The aim of this study was to investigate the effectiveness of vitaminD supplementation with Pilates training on vitamin D status and insulin resistance in overweight men.

**Materials & Methods:** This quasi-experimental study was conducted in 50 men (45-55years) with overweight. Volunteers were selected through convenience sampling and were divided into Pilates training, VitaminD, Pilates training+VitaminD (combined), and control groups. The Pilates program was performed 3sessions/week, 60-75 minutes for session, with the intensity of 50-75% of reserve heart rate. The oral VitaminD received 50000 units of weekly. Data was analyzed by paired t, ANOVA and KruskalWallis tests with the significant level of less than 0.05.

**Findings:** According findings, 60% and 40% of the subjects had deficiency and insufficient levels of vitaminD, respectively. 8 weeks of Pilates training, VitaminD consumption and the combined intervention were associated with a significant increase in 25(OH)D and decreased glucose, insulin, and IR ( $P<0.05$ ). But the effect of combination interventions and VitaminD consumption was greater on increasing levels of 25(OH)D than Pilates training. Combination intervention was also associated greater decrease in insulin and IR compared with VitaminD supplementation ( $P<0.05$ ).

**Conclusion:** It seems that taking VitaminD, Pilates training and a combination of these interventions can improve the glycemic status and VitaminD in overweight people with low levels of vitaminD, but the combined intervention is more effective in this status.

**Keywords:** Insulin resistance, Overweight, Pilates training,

## اثربخشی مصرف ویتامین D همراه با تمرینات پیلاتس بر وضعیت ویتامین D و مقاومت انسولینی در مردان دارای اضافه وزن

(یک مطالعه کارآزمایی بالینی)

فاطمه اسلامی وزملایی MSc

کارشناسی ارشد، گروه تربیت بدنی، واحد قائم شهر، دانشگاه آزاد اسلامی، قائم شهر، ایران

معصومه حبیبیان\* PhD

دانشیار، گروه تربیت بدنی، واحد قائم شهر، دانشگاه آزاد اسلامی، قائم شهر، ایران

سید جعفر موسوی PhD

دانشیار، گروه تربیت بدنی، واحد قائم شهر، دانشگاه آزاد اسلامی، قائم شهر، ایران

### چکیده

اهداف: نقص ویتامین D یک مشکل رایج است که با خطر سندرم متابولیک و بیماری‌های قلبی عروقی همراه است. اما ویتامین D آثار مثبتی بر ترشح انسولین دارد. هدف مطالعه حاضر بررسی اثربخشی مصرف ویتامین D و تمرینات پیلاتس بر وضعیت ویتامین D و مقاومت انسولینی در مردان دارای اضافه وزن بود.

مواد و روش‌ها: این مطالعه نیمه تجربی روی ۵۰ مرد دارای اضافه وزن (۴۵ تا ۵۵ سال) انجام شد. آزمودنی‌ها به صورت در دسترس انتخاب و سپس بطور تصادفی به گروه‌های تمرین، تمرین + ویتامین D (ترکیبی)، ویتامین D و کنترل تقسیم شدند. گروه‌های تمرین و ترکیبی، ۸ هفته تمرین ورزشی (شدت ۵۰٪ تا ۷۰٪ ضربان قلب ذخیره) انجام دادند. گروه‌های ویتامین D و ترکیبی، ۵۰۰۰۰ واحد ویتامین D یکبار در هفته دریافت نمودند. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از آزمون‌های t زوجی، آنوا یکطرفه و کروسکال والیس انجام شد ( $P < 0/05$ ).

یافته‌ها: ۶۰٪ و ۴۰٪ از آزمودنی‌ها به ترتیب دارای نقص و سطوح ناکافی ویتامین D بودند. ۸ هفته تمرین پیلاتس، مصرف ویتامین D و مداخله ترکیبی با افزایش سطوح ۲۵-هیدرکسی ویتامین D،

کاهش گلوکز ناشتا، انسولین و مقاومت انسولینی همراه بود. اما تاثیر مداخله‌های ترکیبی و مصرف ویتامین D بر افزایش سطوح ۲۵-هیدرکسی ویتامین D نسبت به تمرین پیلاتس بیشتر بود. همچنین مداخله ترکیبی با کاهش بیشتر سطوح انسولین و مقاومت انسولینی در مقایسه با مصرف مکمل ویتامین D همراه بود ( $P < 0/05$ ).

نتیجه‌گیری: مصرف ویتامین D، تمرین پیلاتس و ترکیبی از این مداخله‌ها می‌تواند منجر به بهبود وضعیت ویتامین D و گلاسیسمیک در افراد دارای اضافه وزن با سطوح پایین ویتامین D شوند اما مداخله ترکیبی با اثربخشی بیشتری برای وضعیت همراه است. کلید واژه‌ها: مقاومت انسولینی، اضافه وزن، تمرین پیلاتس، ویتامین D.

تاریخ دریافت ۹۹/۵/۱۳

تاریخ پذیرش ۱۴۰۰/۱/۲۱

Email: habibian\_m@yahoo.com

### مقدمه

افزایش وزن و چاقی یکی از رایج‌ترین مشکلات پزشکی جوامع بشری در دوره کنونی است و از جمله عوامل خطرزا سلامتی بشر یاد می‌شود. افزایش چربی احشایی شکم در افراد چاق با حساسیت به انسولین و پاسخ حاد انسولینی بالاتر همراه است. همچنین رسوب چربی در کبد و یا عضلات می‌تواند علتی برای مقاومت انسولینی در افراد مبتلا به چاقی محسوب شود<sup>[۱]</sup>. سطوح بالای انسولین منجر به مقاومت انسولینی، به ویژه در حضور اسیدهای چرب می‌شود<sup>[۲]</sup>. مقاومت انسولینی یک پاسخ بیولوژیکی کمتر از حد انتظار به غلظت معین هورمون انسولین توصیف می‌شود که نتیجه مستقیم این پدیده بالا رفتن سطح انسولین گردش است که برای حفظ هموستاز متابولیک ضروری است. بنابراین، هایپرینسولینمی اولین مشخصه کاهش حساسیت به انسولین است. چندین شرایط فیزیولوژیکی قادر به اختلال در عملکرد انسولین مانند رژیم پرکالری، افزایش وزن، حالات التهابی، تحریک سمپاتیک و هایپرینسولینمی هستند<sup>[۳]</sup>. در شرایط چاقی، هایپرانسولینمی، از تولید بیش از حد و یا کاهش پاکسازی

معناداری بین سطوح ۲۵-هیدروکسی ویتامین D با انسولین ناشتا و شاخص مقاومت انسولینی در افراد مبتلا به اضافه وزن و چاق (با شاخص توده عضلانی بیشتر از ۲۴ کیلوگرم/متر مربع) اما نه در همتایان وزن نرمال مشاهده شد [۹].

بر اساس شواهد قوی تغییر سبک زندگی، عامل مهمی در پیشگیری و کاهش عوارض ناشی از چاقی است و می‌توان از طریق اصلاح سبک زندگی افراد مبتلا به چاقی، از ابتلا به دیابت نوع ۲ و عوامل خطرزای مرتبط با آن جلوگیری نموده و یا به تأخیر انداخت. به گونه‌ای که کاهش ۵۸ درصدی در بروز دیابت نوع ۲ از طریق کاهش وزن، فعالیت بدنی و تغذیه سالم گزارش شده است [۱۰]. فعالیت جسمانی یک جز کلیدی در مداخلات رفتاری برای پیشگیری و مدیریت اضافه وزن و چاقی و همچنین حفظ طولانی مدت کاهش وزن، محسوب می‌شود [۲]. برخی از پژوهشگران نشان دادند که فعالیت بدنی منجر به بهبود در متابولیسم گلوکز، کلسیم و ویتامین D و همچنین کاهش وزن بدن از طریق افزایش لیپولیز می‌شود [۱۱]. اگر چه بسیاری از مطالعات مداخله‌ای بر تاثیر مفید تمرین و کاهش وزن ناشی از محدودیت کالری بر مقاومت به انسولین و ترکیب بدن، متمرکز شده اند، شواهد نشان می‌دهد که فعالیت ورزشی حتی بدون کاهش قابل توجه در وزن نیز می‌تواند به بهبود بخشی در برابر مقاومت انسولینی بزرگسالان کمک نماید [۱۲] و ارتباط معکوس حساسیت انسولینی با شاخص توده بدن و بهبود آن متعاقب فعالیت ورزشی منظم گزارش شده است [۱۳]. پژوهش‌های متعدد نشان دادند که تمرینات مقاومتی و یا هوازی مانند پیاده‌روی، دویدن آهسته دوچرخه سواری [۱۴] و پیلاتس [۱۵] خطر ابتلا به دیابت را کاهش می‌دهند. با این حال، تاثیر تمرینات ورزشی بر وضعیت ویتامین D بحث انگیز است به طوری که تاثیر مثبت فعالیت ورزشی بر افزایش سطوح ویتامین D [۱۶، ۱۷] و عدم تاثیر آن [۱۸] در مطالعات مختلف گزارش شده است. شیوع بالای کمبود ویتامین D در افراد چاق رواج دارد که احتمالاً به دلیل رقت حجمی آن در حجم بیشتری از چربی، سرم، کبد و عضلات [۱۹]، ذخیره سازی ویتامین D در بافت چربی به دلیل بالا بودن حلالیت آن در چربی و کاهش قرار گرفتن افراد چاق در معرض نور خورشید به دلیل فعالیت بدنی کم و محدودیت حرکتی آنان،

انسولین رخ می‌دهد به طوری که عمل سلول‌های بتا افزایش یافته و تعداد سلول‌های جزایر پانکراس در هنگام افزایش وزن، افزایش می‌یابد [۲]. اگرچه کاهش حساسیت به انسولین یک پدیده برگشت پذیر است، با این حال کاهش مداوم پاسخ به انسولین باعث ایجاد یک دور باطل می‌شود که در نهایت مقاومت مجدد به هورمون را تقویت می‌کند و باعث بروز دیابت نوع ۲ و یا سایر عوامل خطرزای قلبی کرونری می‌شود [۳].

در عصر حاضر کمبود ویتامین D یک مشکل رایج در جهان است و با افزایش خطر ابتلا به چاقی، سندرم متابولیک، آترواسکلروز و بیماری قلبی عروقی مرتبط است [۴]. این در حالی است که شیوع بیشتر کمبود ویتامین D و ارتباط آن با دیابت نوع ۲ و سایر بیماری‌ها گزارش شده است [۵]. ویتامین D یک هورمون استروئیدی است که علاوه بر آثار شناخته شده آن روی کلسیم، هومئوستاز و متابولیسم استخوانی، دارای عملکردهای مهمی از جمله اثربخشی مثبت بر دیس لیپیدمی و ترشح انسولین است [۴]. غلظت ۲۵-هیدروکسی ویتامین D به عنوان بهترین شاخص کل ذخایر ویتامین D بدن محسوب می‌شود [۵]. کمبود ویتامین D می‌تواند به دلایلی همچون مصرف غذایی ناکافی ویتامین D، افزایش کاتابولیسم ویتامین D، تولید غیر موثر و ناکارآمد در پوست، یا قرار گرفتن ناکافی در معرض نور خورشید رخ دهد. علاوه بر این، اختلالات گوارشی ممکن است جذب آن را محدود کند. هم چنین بیماری‌های کلیوی و کبدی می‌تواند مانع از فعال سازی ویتامین D در بخش‌های دیگر بدن و یا کاهش تبدیل ویتامین D به متابولیت‌های فعال آن شود [۶]. کمبود ویتامین D به واسطه سازوکارهای پاتوفیزیولوژیکی متعدد، با مقاومت انسولینی، اختلالات در ترشح انسولین و در نتیجه توسعه بیماری نوع ۲ در ارتباط است [۷]. به علاوه ویتامین D به دلیل خاصیت ضد التهابی اش، آثار سودمندی در بهبود عملکرد سلول‌های پانکراس، انتشار انسولین، و کاهش مقاومت به انسولین دارد. کمبود ویتامین D نه تنها افراد را مستعد ابتلا به دیابت نوع ۲ و یا نوع ۱ می‌سازد، بلکه نقش مهمی در سیگنالینگ انسولین و کاهش خطرات دیابت دارد [۶]. در مطالعات قبلی نشان داده شده است که سطوح ۲۵-هیدروکسی ویتامین D سرمی در افراد دارای اضافه وزن و چاق پایین‌تر از حد نرمال بوده است [۸]. هم چنین ارتباط معکوس

## مواد و روش‌ها

این پژوهش نیمه‌تجربی با طرح پژوهش پیش‌آزمون و پس‌آزمون همراه با گروه کنترل روی مردان بزرگسال غیر فعال دارای اضافه وزن (شاخص توده بدن بین ۲۵ تا ۲۹ کیلوگرم بر متر مربع)، با دامنه سنی ۴۵ تا ۵۵ سال مراجعه کننده به باشگاه‌های ورزشی شهر قائم‌شهر انجام شد که از بین آن‌ها، ۵۶ داوطلب به طور دسترس و هدفمند در ابتدا انتخاب و پس از احراز شرایط لازم برای ورود و کسب رضایت‌نامه کتبی، به صورت تصادفی ساده (قرعه‌کشی) در چهار گروه کنترل، تمرین پیلاتس، ویتامین D و تمرین + ویتامین تقسیم شدند (۱۳ نفر در هر گروه). معیارهای ورود به مطالعه داشتن اضافه وزن، عدم مصرف ویتامین D (در شش ماه قبل از شروع مطالعه)، عدم ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی، پرفشارخونی و دیابت بود، و همچنین استفاده از هر گونه دارو یا مکمل، مصرف سیگار و عدم ادامه مصرف مکمل و یا انجام تمرین از جمله معیارهای خروج از مطالعه بودند. آزمودنی‌ها پس از تکمیل رضایت‌نامه کتبی و اعلام آمادگی در پژوهش شرکت نمودند. به علاوه آن‌ها مجاز بودند در صورت عدم تمایل به همکاری و یا عدم تحمل شرایط این پژوهش، از ادامه همکاری انصراف دهند. در پایان یک نفر از گروه کنترل به علت استفاده از مکمل و یک نفر از گروه تمرین پیلاتس به علت عدم انجام منظم تمرین ورزشی از مطالعه حذف شدند.

کلیه مراحل پژوهش زیر نظر متخصصین ورزشی با رعایت نکات اخلاقی، حفظ ایمنی و سلامت آزمودنی‌ها انجام شد. این مطالعه در مرکز کارآزمایی بالینی (با کد IRCT20190831044650N2) ثبت شد و دارای کد اخلاق IR.IAU.BABOL.REC.1398.088 است.

### پروتکل تمرینی

یک هفته قبل از شروع پروتکل، آزمودنی‌ها با چگونگی اجرای تمرینات آشنا شدند. برنامه هر جلسه تمرینی برای گروه‌های تمرین و تمرین + ویتامین D شامل سه بخش گرم کردن (۱۰ دقیقه گرم کردن)، تمرینات پیلاتس و ۵ دقیقه سرد کردن (بازگشت به حالت اولیه)، ۳ جلسه در هفته و به مدت ۶۰ تا ۷۵ دقیقه در هر جلسه بود. تمرینات پیلاتس از سطوح پایین شروع و به تدریج شدت آن توسعه یافت و شامل حرکات کششی پیشرفته، قدرت،

مرتبط است [۸]. اما تاکنون تاثیر مکمل ویتامین D در بهبود اختلالات متابولیکی به خوبی مشخص نشده است [۱۹]. به عنوان مثال برخی از محققین گزارش دادند که ارتباط معکوسی بین شاخص توده بدن و سطوح ویتامین D وجود دارد و مصرف مکمل ویتامین D با کاهش وزن و افزایش سطوح ویتامین D در زنان چاق و یا دارای اضافه وزن همراه بوده است [۲۰]. اما در نتایج حاصل از یک مطالعه متاآنالیز مشاهده شد که مصرف مکمل ویتامین D تاثیری بر شاخص توده بدنی در بزرگسالان سالم نداشته است [۲۱]. همچنین عدم تأثیر مکمل ویتامین D بر حساسیت انسولینی محیطی در افراد قرار گرفته در معرض خطر مقاومت انسولینی با یا عدم آن گزارش شده است [۲۲].

پس قرار دادن سبک زندگی از طریق رژیم غذایی سالم و ورزش به عنوان اولین گزینه درمانی توصیه می‌شود که می‌تواند هم بر وضعیت اختلال متابولیکی مرتبط با چاقی و هم بر کمبود ویتامین D تأثیر بگذارد [۱۹]. امروزه تمرینات پیلاتس به دلیل آثار مستقیم بر سلامت جسمی و روانی مورد توجه است [۲۲]. این تمرینات بدنی که ذهن و عضلات عمقی بدن درگیر می‌نمایند، شامل حرکات کششی و قدرتی هستند که با سرعتی کنترل شده همراه با تمرکز بر دم و بازدم، بدون نیاز به مهارت و تجهیزات خاص در وضعیت‌های ایستا (ایستاده، نشسته و خوابیده) و بدون گذراندن مسافت و جهش و پرش انجام می‌شوند [۲۳]. به علاوه تمرینات پیلاتس منجر به بهبود وضعیت بدنی، انعطاف‌پذیری، توان عضلانی، عملکرد قلب و عروق، مدیریت وزن و کاهش استرس می‌شود [۲۲]. با توجه به اهمیت درمان و پیشگیری از افزایش چاقی، همچنین نقش ویتامین D در سلامت بدن و ارتباط احتمالی مقاومت انسولینی با سطوح ویتامین D و افزایش وزن، انجام مطالعات بیشتر به منظور درک سازوکارها مناسبترین و ارزانتترین درمان‌های موثر در بهبود سلامت بدن مانند تمرینات پیلاتس و استفاده از مکمل‌های خوراکی ویتامین D، حائز اهمیت است. پس در این پژوهش تاثیر اثربخشی مصرف ویتامین D همراه با تمرینات پیلاتس بر وضعیت ویتامین D و مقاومت انسولینی در مردان دارای اضافه وزن مورد بررسی قرار گرفت.

هنگام دوره پژوهش (به ویژه در مراحل قبل از خون گیری) رعایت نمایند.

مقادیر ۲۵-هیدروکسی ویتامین D با استفاده از روش الایزا (Euroimmun, Luebeck, Germany) و دستورالعمل شرکت سازنده با حساسیت ۱/۹ نانوگرم/میلی لیتر، اندازه گیری شد.

سطوح گلوکز ناشتا نیز با روش رنگ سنجی آنزیمی (Enzymatic colorimetry) و فناوری گلوکز اکسیداز و با استفاده از کیت ساخت پارس آزمون و به وسیله دستگاه اتوآنالایزر بیوشیمی سلکترا (Selectra-E) اندازه گیری شد. حساسیت روش مذکور ۱ میلی گرم در دسی لیتر بود و درصد ضریب تغییرات درون آزمونی ۱/۲ درصد تعیین شد. هم چنین سطوح انسولین به روش الایزا ساندریچی (Mercodia AB, Uppsala, Sweden) اندازه گیری شد. حساسیت روش مذکور ۱ میلی واحد در لیتر (۱mU/L) بود و درصد ضریب تغییرات درون آزمونی ۶/۱ درصد تعیین شد.

به علاوه برای محاسبه شاخص مقاومت به انسولین از مدل هومئوستازی<sup>۱</sup> HOMA-IR استفاده شد. در این روش غلظت انسولین و گلوکز ناشتا اندازه گیری و با استفاده از فرمول زیر مقاومت انسولینی محاسبه شد<sup>[۱۱]</sup>:

$$\text{HOMA-IR} = \frac{[\text{fasting insulin } (\mu\text{U/ml})] \times [\text{fasting glucose } (\text{mg/dl})]}{405}$$

داده های پژوهش بر حسب شاخص های مرکزی و پراکنندگی توصیف شدند. هم چنین از آزمون های شاپیرو ویلک و لوین به ترتیب جهت بررسی طبیعی بودن توزیع داده ها و تجانس واریانس ها<sup>۱</sup> استفاده شد. به علاوه جهت بررسی تغییرات درون گروهی از آزمون های t زوجی، و برای بررسی تغییرات بین گروهی تحلیل واریانس یک راهه (از آزمون های کروسکال والیس و یو من ویتنی برای داده های غیر طبیعی) نیز استفاده شد و در صورت مشاهده معناداری اختلاف بین گروه ها، برای تعیین محل اختلاف از آزمون تعقیبی توکی در سطح معناداری  $p < 0.05$  استفاده شد. کلیه تجزیه و تحلیل آماری با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۲ انجام شد.

تعادل، انعطاف پذیری و هماهنگی عصبی عضلانی بوده و با تمرکز بر عضلات بزرگ بالا تنه و پایین تنه و در سه وضعیت ایستاده، نشسته، خوابیده انجام شد. تمرینات گرم کردن شامل برخی از حرکات مانند ایستادن صحیح، احترام پیلاتس و تنفس، کشش دست و پای مخالف در حالت ۴ دست و پا، مهره به مهره خوابیدن به پشت و برگشت، کیپ کردن قوس کمر و جمع کردن پاها، گربه ایستاده، مهره به مهره رفتن به حالت ۴ دست و پا، چرخش دست ها، چرخش گردن و تمرینات سرد کردن نیز شامل حرکاتی مانند کشش ستون مهره ها، پیچ ستون مهره ها، کشش پشت پا، حرکت نخ در سوزن، سجده، تنفس جانبی، احترام پیلاتس بوده است. در تمام مراحل بر دم و بازدم صحیح تاکید شد. تمرینات اصلی (شامل پل سرشانه، کشش تک پا، کشش دوپا، کشش تک پا با پیچ بالاتنه، حرکت صد، دایره زدن با یک پا، بالا آوردن تک پا از پهلو، خم شدن از پهلو خوابیده، کبری، دارت و ستاره) در هفته اول با شدت ۵۰ تا ۵۵ درصد ضربان قلب ذخیره، یک ست و ۱۰ تکرار شد و در هفته هشتم به شدت ۶۵ تا ۷۰ درصد ضربان قلب ذخیره، ۴ ست با ۱۲ تکرار (با افزایش تدریجی ۵ درصد به شدت تمرین، یک ست و ۲ تکرار در هر دو هفته) ادامه یافت<sup>[۲۳]</sup>. به علاوه ضربان قلب ذخیره با استفاده از روش کارونن برای هر آزمودنی تعیین و در تمرینات با استفاده از ضربان سنج پولار کنترل شد. بیشترین ضربان قلب شرکت کنندگان با استفاده از رابطه (سن - ۲۲۰) محاسبه شد.

### مصرف مکمل

گروه های ویتامین D و ترکیبی (تمرین + ویتامین D) کپسول ویتامین D، ۵۰۰۰۰ IU و گروه کنترل پرل حاوی پارافین خوراکی (هر دو ساخت شرکت داروسازی زهراوی کشور ایران) که از نظر ظاهری کاملاً مشابه مکمل بود، را به مدت ۸ هفته و یک بار در هفته همراه با غذا که به صورتات یک سو کور در اختیار آن ها قرار می گرفت، میل نمودند<sup>[۲۴]</sup>. هم چنین میزان کالری دریافتی روزانه افراد محاسبه شد و در جلسه ای با تک تک افراد مشاوره غذایی برای رعایت رژیم یکسان برای حفظ وزن انجام شد. به آزمودنی ها توصیه شد رژیم غذایی معمولی خود را در

1 Homeostasis model assessment-insulin resistance (HOMA-IR)

## یافته‌ها

در جدول ۱ شاخص‌های آنتروپومتری آزمودنی‌های در وضعیت پایه نشان داده شده است که بر اساس نتایج آزمون‌های شاپیروویلیک و آنالیز واریانس یک راهه آزمودنی‌ها در وضعیت پایه همسان بوده‌اند.

جدول ۱: میانگین و انحراف استاندارد شاخص‌های آنتروپومتری آزمودنی‌های پژوهش

گروه	قد (سانتی متر)	وزن (کیلو گرم)	سن (سال)	BMI (کیلوگرم/متر مربع)
تمرین	۱۷۱/۰	۶۳/۴۱	۲۳/۵۸	۲۸/۳۹±۰/۸۷
پیلاتس	۱۸۱/۰	۹۳/۴۱	۴۸/۹۲	
ارزش p*	۰/۱۹۹	۰/۲۵۲	۰/۱۴۴	۰/۸۰۷
ویتامین D	۱۸۰/۰	۹۲/۹۳	۴۹/۵۴	۲۸/۴۲±۱/۰۱
ارزش p*	۰/۶۹۶	۰/۳۴۶	۰/۱۲۸	۰/۴۶۴
تمرین + پیلاتس ویتامین D	۱۷۹/۰	۹۲/۳۱	۴۹/۰۰	۲۸/۵۱±۱/۰۴
ارزش p*	۰/۵۶۲	۰/۱۶۴	۰/۳۳۲	۰/۷۷۵
کنترل	۱۸۰/۰	۹۱/۹۲	۴۹/۵۸	۲۸/۳۳±۰/۶۱
ارزش p*	۰/۵۲۸	۰/۰۹۷	۰/۸۴۸	۰/۵۴۴
ارزش F	۰/۸۹۵	۰/۴۵۵	۱/۲۹۳	۰/۰۸۲
ارزش p**	۰/۴۵۱	۰/۷۱۵	۰/۹۲۱	۰/۹۷۰

\*: ارزش P حاصل از آزمون شاپیروویلیک

\*\* : ارزش P حاصل از آزمون آنالیز واریانس یک راهه

۸ هفته مکمل سازی با ویتامین D، تمرینات پیلاتس و ترکیبی از تمرین پیلاتس و مکمل ویتامین D، سطوح ۲۵-هیدروکسی ویتامین D افزایش معنا داری یافت در حالی که سطوح گلوکز ناشتا، انسولین و مقاومت انسولینی کاهش معناداری یافت.

به علاوه ارزش F محاسبه شده برای متغیرهای ۲۵ هیدروکسی ویتامین D، گلوکز، انسولین و مقاومت انسولینی در پیش آزمون و غیر معناداری آن (به ترتیب  $p=۰/۹۹۴$ ،  $p=۰/۷۰۱$ ،  $p=۰/۶۳۴$  و  $p=۰/۶۵۹$ )، بیانگر تفاوت نداشتن معنادار بین میانگین‌های این متغیرها در مرحله پیش آزمون بود. در حالی بین میانگین‌های درصد تغییرات (اختلاف نمرات پیش آزمون با پس آزمون/نمره پیش آزمون) آنها، در گروه‌ها اختلاف معناداری وجود دارد (جدول ۲).

نتایج حاصل از مقایسه دو به دو گروه‌ها نشان داد که پس از ۸ هفته، درصد تغییرات میانگین‌های سطوح سرمی ۲۵-هیدروکسی ویتامین D، گلوکز، انسولین و مقاومت انسولینی در گروه‌های پژوهش به طور معنی داری بیشتر از گروه کنترل بود. اما تاثیر مداخله ترکیبی بر کاهش گلوکز، انسولین و مقاومت انسولینی به طور معناداری بیشتر از مصرف ویتامین D و هم چنین افزودن سطوح سرمی ۲۵-هیدروکسی ویتامین D و پایین آوردن سطوح گلوکز در مقایسه با انجام تمرینات پیلاتس بهتر بود ( $p < ۰/۰۰۵$ ).

علاوه بر این پس از ۸ هفته، افزایش سطوح سرمی ۲۵-هیدروکسی ویتامین D در گروه‌های ویتامین D به طور معناداری از گروه تمرین پیلاتس بالاتر بود در حالی که تاثیر تمرین پیلاتس بر کاهش انسولین در مقایسه با مصرف ویتامین D بیشتر است (جدول ۳).

## بحث

در این پژوهش تاثیر تمرینات منظم پیلاتس همراه با مصرف ویتامین D بر سطوح ۲۵ هیدروکسی ویتامین D و مقاومت انسولینی در مردان دارای اضافه وزن بررسی شد.

بر این اساس یافته‌های این پژوهش، تمامی آزمودنی‌ها دارای وضعیت نامطلوب ۲۵- هیدروکسی ویتامین D، بودند (سطوح پایین‌تر از ۵۰-۳۰ نانوگرم/میلی لیتر) در حالی که ۴۰٪ سطوح ناکافی ویتامین D داشتند (بین ۲۹-۲۰ نانوگرم/میلی لیتر) و ۶۰٪ از آزمودنی‌ها دارای کمبود ویتامین D بودند (کمتر از ۲۰ نانوگرم/میلی لیتر). نتایج بررسی درون گروهی نشان داد که بعد از

جدول ۲: میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای مورد مطالعه در سطوح پایه و بعد از ۸ هفته

متغیر	گروه ها	پیش آزمون	پس آزمون	درصد تغییرات میانگین ها	ارزش P <sup>a</sup>	ارزش P
۲۵-هیدروکسی ویتامین D (نانوگرم/میلی لیتر)	تمرین پیلاتس	۱۷/۵۰±۵/۴۲	۱۹/۸۳±۴/۷۸	#&٪: ۱۶/۰۱±۱۰/۵۵	<۰/۰۰۱	b<۰/۰۰۱
	ویتامین D	۱۸/۰۰±۴/۶۵	۲۲/۸۱±۴/۴۶	&٪: ۲۹/۰۰±۱۰/۴۲	<۰/۰۰۱	
	تمرین پیلاتس + ویتامین D	۱۷/۶۱±۴/۶۱	۲۳/۹۲±۵/۱۹	£&٪: ۳۷/۳۶±۹/۵۹	<۰/۰۰۱	
	کنترل	۱۷/۷۵±۴/۵۱	۱۷/۵۰±۴/۶۴	٪: -۱/۶۳±۴/۱۹	۰/۱۹۱	
گلوکز ناشتا (میلی گرم/دسی لیتر)	تمرین پیلاتس	۹۳/۶۷±۸/۲۶	۸۹/۷۵±۶/۴۳	&٪: -۴/۰۲±۲/۸۸	۰/۰۰۱	c۰/۰۲۲
	ویتامین D	۹۱/۴۶±۷/۶۳	۸۷/۹۲±۶/۸۵	&٪: -۳/۷۵±۳/۶۲	۰/۰۰۳	
	تمرین پیلاتس + ویتامین D	۹۱/۱۵±۹/۳۷	۸۵/۱۵±۷/۵۷	£#&٪: -۶/۴۳±۲/۶۵	<۰/۰۰۱	
	کنترل	۹۴/۱۶±۵/۲۵	۹۳/۵۸±۵/۴۸	٪: ۰/۵۴±۴/۲۷	۰/۶۳۹	
انسولین (میکرو واحد/میلی لیتر)	تمرین پیلاتس	۸/۱۷±۱/۱۹	۷/۲۱±۱/۱۴	#&٪: -۱۱/۸۶±۳/۱۶	<۰/۰۰۱	b<۰/۰۰۱
	ویتامین D	۸/۰۰±۰/۸۲	۷/۳۸±۰/۶۵	&٪: -۷/۴۵±۴/۹۰	<۰/۰۰۱	
	تمرین پیلاتس + ویتامین D	۷/۶۹±۰/۹۵	۶/۵۳±۰/۹۰	#&٪: -۱۴/۹۱±۶/۹۳	<۰/۰۰۱	
	کنترل	۸/۰۸±۰/۹۰	۸/۲۵±۰/۹۴	٪: ۲/۴۰±۹/۱۴	۰/۴۵۷	
مقاومت انسولینی	تمرین پیلاتس	۱/۹۱±۰/۴۳	۱/۶۱±۰/۳۵	&٪: -۱۵/۴۰±۴/۱۴	<۰/۰۰۱	b۰/۰۰۱
	ویتامین D	۱/۸۲±۰/۳۱	۱/۶۱±۰/۲۳	&٪: -۱۰/۸۶±۶/۹۴	۰/۰۰۳	
	تمرین پیلاتس + ویتامین D	۱/۷۵±۰/۳۷	۱/۳۹±۰/۳۰	#&٪: -۲۰/۳۷±۶/۹۰	<۰/۰۰۱	
	کنترل	۱/۸۸±۰/۲۷	۱/۹۱±۰/۲۸	٪: -۱/۹۴±۶/۷۴	۰/۶۶۱	

a: ارزش p حاصل از آزمون t زوجی؛ b: ارزش p حاصل از آزمون آنالیز واریانس یک طرفه؛ c: ارزش p حاصل از آزمون کروسکال والیس. £: تفاوت معنی دار نسبت به گروه کنترل. #: تفاوت معنی دار نسبت به گروه ویتامین D. &: تفاوت معنی دار نسبت به گروه تمرین.

جدول ۳: نتایج آزمون های تعقیبی درصد تغییرات میانگین متغیرهای تحقیق

مقایسه گروه ها	۲۵-هیدروکسی ویتامین D a	گلوکز b	انسولین a	مقاومت انسولینی a
کنترل	P<۰/۰۰۱	p = ۰/۰۰۴	p = ۰/۰۰۲	P<۰/۰۰۱
تمرین پیلاتس	P<۰/۰۰۱	p = ۰/۰۰۳	P<۰/۰۰۱	P<۰/۰۰۱
تمرین پیلاتس + ویتامین D	P<۰/۰۰۱	p = ۰/۰۰۱	P<۰/۰۰۱	P<۰/۰۰۱
ویتامین D	p = ۰/۰۰۵	p = ۰/۶۰۵	p = ۰/۰۲۷	p = ۰/۲۸۹
تمرین پیلاتس + ویتامین D	p = ۰/۱۰۵	p = ۰/۰۱۷	p = ۰/۰۲۴	p = ۰/۰۰۲
تمرین پیلاتس	P<۰/۰۰۱	p = ۰/۰۳۵	p = ۰/۶۳۹	p = ۰/۲۱۷

a: ارزش p حاصل از آزمون آزمون تعقیبی توکی؛ b: ارزش p حاصل از آزمون من ویتنی.

دنبال مداخله های تمرینات پیلاتس و مصرف ویتامین D و مداخله ترکیبی بهبود معناداری یافت. به نظر می رسد که هر دو عامل عدم فعالیت بدنی منظم و شاخص توده بدنی بالا همراه با درصد چربی

نتایج حاکی از وضعیت نامطلوب ویتامین D در این مردان میانسال با شاخص توده بدنی بالا بود و ۴۰٪ از آزمودنی ها دارای سطوح ناکافی ویتامین D و ۶۰٪ دیگر دارای کمبود ویتامین D بودند که به

بیشتر، در پایین بودن وضعیت ویتامین D آزمودنی‌های این پژوهش دخالت دارند. به علاوه چندین سازوکار مانند قرار گرفتن کمتر مناطق بزرگ بدن در معرض آفتاب، جذب ویتامین D در بافت چربی، رقت حجمی این ویتامین به دلیل افزایش حجم بدن و همچنین وجود التهاب سیستمیک درجه پایین که از ویژگی‌های مهم افراد مبتلا به چاقی و دیابت نوع ۲ است، ممکن است توجیهی برای سطوح پایین ۲۵-هیدروکسی ویتامین D در آنان باشد<sup>[۲۵]</sup>. بنابراین، می‌توان انتظار داشت که مصرف مکمل ویتامین D در شرایط اضافه وزنی یا چاقی انسان سطوح ۲۵-هیدروکسی ویتامین D را افزایش دهد. به گونه‌ای که از جمله نتایج مهم این پژوهش نیز افزایش معنادار سطوح ۲۵-هیدروکسی ویتامین D به دنبال ۸ هفته انجام تمرینات پیلاتس، مصرف ویتامین D و مداخله ترکیبی بوده است. این در حالی است که مداخله ترکیبی و یا مصرف مکمل ویتامین D با افزایش بیشتر سطوح ۲۵-هیدروکسی ویتامین D در مقایسه یا مداخله تمرین پیلاتس همراه بوده است. مشابه با یافته‌های این پژوهش، پژوهشگران دیگر نیز افزایش غلظت ۲۵-هیدروکسی ویتامین D به دنبال ۱۲ هفته مصرف مکمل ویتامین D3 در زنان دارای اضافه وزن و چاق سالم<sup>[۲۶]</sup> و همچنین پس از ۶ ماه مکمل یاری ویتامین D3 در زنان مبتلا به اضافه وزن و چاق پیش از سن یائسگی<sup>[۲۷]</sup> تایید نمودند. بخش عمده‌ای از ویتامین D بدن، از طریق تولید ویتامین D ناشی از اشعه ماوراء بنفش در پوست، تامین می‌شود که این فرایند می‌تواند بواسطه نوع پوشش، میزان قرار گرفتن در معرض نور خورشید و استفاده از کرم‌های ضدآفتاب دستخوش تغییر قرار گیرد. در حالی که مکمل ویتامین D3 به عنوان یک پیش‌هورمون عمل می‌کنند و برای تبدیل آن به ۲۵-هیدروکسی ویتامین D، فرآیند هیدروکسیلاسیون آنزیمی در کبد انجام می‌شود<sup>[۲۷]</sup>. پس مصرف هفتگی مکمل ویتامین D، با دوز ۵۰۰۰۰ واحد، منجر به افزایش بیشتری در مقایسه با تمرینات پیلاتس در مردان دارای اضافه وزن این پژوهش شده است. با این وجود سطوح ۲۵-هیدروکسی ویتامین D در آزمودنی‌های گروه‌های تجربی، پس از ۸ هفته تا حد نرمال افزایش نیافت که ممکن است به کوتاه بودن طول دوره تمرینی و یا مصرف ویتامین D مربوط شود. همچنین افزایش سطوح ۲۵-هیدروکسی ویتامین D به دنبال تمرینات پیلاتس در

این پژوهش، موافق با یافته‌های سایر پژوهشگران است که افزایش معنادار سطوح ۲۵-هیدروکسی ویتامین D در زنان یائسه پرفشارخون با دیابت نوع ۲ پس از ۸ هفته تمرین هوازی با شدت ۵۰ تا ۷۰ بیشترین ضریب قلب<sup>[۲۶]</sup> و نوجوانان دارای اضافه وزن پس از ۶ هفته تمرینات اینتروال با شدت بالا<sup>[۲۸]</sup> گزارش دادند. با این حال نتایج این مطالعه در تضاد با یافته‌های کوبازا و همکاران<sup>[۱۸]</sup> است که نشان دادند ۱۲ هفته تمرین مقاومتی بر سطوح ۲۵-هیدروکسی ویتامین D مردان و زنان مسن (۵۰ تا ۸۰ سال) با شاخص توده بدنی بالا تاثیر معناداری نداشت که علت این اختلاف می‌تواند به تفاوت در سن آزمودنی‌ها، نوع و شدت تمرین و سطوح اولیه ۲۵-هیدروکسی ویتامین D آنها مربوط باشد. همچنین صارمی و همکاران<sup>[۲۴]</sup> نشان دادند که سطوح سرمی ۲۵-هیدروکسی ویتامین D تنها پس از مداخله ترکیبی ۸ هفته تمرین هوازی و مصرف مکمل ویتامین D در زنان میانسال افزایش معناداری یافت در حالی که در این پژوهش با وجود هم افزایی تاثیر مصرف ویتامین D همراه با تمرین پیلاتس بر بهبود وضعیت ویتامین D، تفاوت معناداری بین اثربخشی مداخله ترکیبی با تمرینات پیلاتس مشاهده نشد که ممکن است به سبب کوتاهی دوره زمانی مداخله ترکیبی برای اثرگذاری قابل توجه باشد. اگرچه سازوکار تاثیر تمرین پیلاتس بر افزایش سطوح ویتامین D به خوبی مشخص نیست اما با توجه به تاثیر التهاب سیستمیک درجه پایین در کاستن سطوح ویتامین D<sup>[۲۵]</sup> و هم چنین ذخیره ویتامین D در بافت چربی<sup>[۱]</sup> به نظر می‌رسد تمرینات پیلاتس از طریق افزایش آمادگی جسمانی و کاهش بافت چربی<sup>[۲۳]</sup> منجر به افزایش لیپولیز چربی و به حرکت درآوردن ویتامین D از بافت چربی<sup>[۱۹، ۱۶]</sup> شوند. به علاوه این تمرینات ممکن است بواسطه القا آثار ضد التهابی سیستمیک و کاهش شاخص‌های پیش التهابی مانند فاکتور نکروزدهنده آلفا (TNF- $\alpha$ )<sup>[۲۹]</sup> و هم چنین کاهش سطوح گلوکز، انسولین و مقاومت انسولینی<sup>[۳۰]</sup> منجر به افزایش سطوح ویتامین D در شرایط اضافه وزن شوند.

از جمله یافته‌های دیگر این پژوهش کاهش معنادار سطوح گلوکز ناشنا، انسولین و مقاومت انسولینی بعد از ۸ هفته مصرف مکمل ویتامین D، تمرینات پیلاتس و ترکیبی از این دو مداخله بود. در



وابسته به ولتاژ غیر انتخابی میانجی‌گری نماید. هم چنین ممکن است سبب فعال سازی اندوپتیدازها وابسته به کلسیم سلول‌های بتا، برای تبدیل پروانسولین به انسولین شود. در بافت هدف محیطی نیز، ویتامین D ممکن است به طور مستقیم عمل انسولین را به واسطه تحریک بیان گیرنده‌های انسولین و تنظیم فرایندهای درون سلولی میانجی شده از انسولین از طریق تنظیم ذخیره کلسیمی، افزایش بخشد<sup>[۳۵]</sup>. به علاوه ویتامین D باعث کاهش میزان آسیب‌های مرتبط با مقاومت به انسولین مانند استرس اکسیداتیو و التهاب می‌شود و کمبود ویتامین D یکی از عوامل تسریع تشکیل مقاومت انسولینی است<sup>[۳۷]</sup>.

از سویی مشابه با یافته‌های تحقیق، پژوهشگران دیگر کاهش معنادار در سطوح انسولین و مقاومت انسولینی در زنان چاق<sup>[۳۶،۳۷]</sup> و دارای اضافه وزن<sup>[۳۷]</sup> و هم چنین گلوکز<sup>[۳۶،۳۷]</sup> به دنبال تمرینات منظم پیلاتس را تایید نمودند. اما خیراندیش و همکاران تغییری در سطوح گلوکز، انسولین و مقاومت انسولینی پس از ۸ هفته تمرین پیلاتس در زنان چاق مشاهده نکردند که ممکن است به نرمال بودن سطوح پایه این متغیرها ارتباط داشته باشد<sup>[۳۸]</sup>. به نظر می‌رسد تمرینات پیلاتس مشابه با سایر فعالیت‌های ورزشی، از طریق سازوکارهایی شامل بهبود سرعت برداشت گلوکز، افزایش بیان ژنی یا فعالیت پروتئین‌های درگیر در آبخار پیام‌رسانی انسولین مانند پروتئین‌های PKB یا Akt، IRS-PI3K، افزایش وزن GLUT-4، افزایش چگالی مویرگی، افزایش توده عضلانی و ظرفیت ذخیره سازی گلیکوژن به علت افزایش فعالیت آنزیم گلیکوژن سنتاز، بر هموستاز گلوکز و عمل انسولین تاثیر گذارد<sup>[۳۹]</sup>. در این راستا کاهش گلوکز خون و شاخص مقاومت انسولینی پس از ۸ هفته تمرین هوازی با و بدون مکمل سازی ویتامین D در زنان کم تحرک<sup>[۴۰]</sup> و یا ۸ هفته تمرین هوازی در زنان یائسه پرفشارخون مبتلا به دیابت نوع ۲<sup>[۴۱]</sup> نیز مشاهده شد. این در حالی است که تاثیر مداخله ترکیبی با کاهش بیشتری در سطوح گلوکز ناشتا در مقایسه با مداخله‌های تمرینات پیلاتس و یا مصرف ویتامین D، همراه بوده است. گیرنده‌های ویتامین D و آنزیم‌های مورد نیاز برای فعالیت‌های آن در بافت‌های بی‌شماری از جمله عضله اسکلتی شناسایی شده است که در آن‌ها تقریباً ۸۵ درصد انسولین و جذب گلوکز بواسطه کلسیم انجام می‌شود.

حالی مداخله ترکیبی با تاثیر بیشتری در کاستن سطوح گلوکز در مقایسه با دو مداخله دیگر همراه بود و منجر به کاهش بیشتری در سطوح انسولین و مقاومت انسولینی در مقایسه با مصرف صرف مکمل ویتامین D شده بود. این نتایج در واقع نشان دهنده تاثیر قوی‌تر فعالیت ورزشی مانند تمرینات پیلاتس در مقایسه با مصرف ویتامین D در بهبود وضعیت گلاسمیک است به گونه‌ای که کاهش سطوح انسولین به دنبال تمرینات پیلاتس صرف در مقایسه با مصرف ویتامین D نیز مشاهده شده است. نقص ویتامین D در افراد چاق، از طریق سازوکارهایی مانند اختلال در اتصال انسولین به گیرنده آن روی غشای عضله اسکلتی و بافت چربی، کاهش کلسیم بین سلولی، کاهش ترشح انسولین از سلول‌های بتای پانکراس، آسیب مسیر سیگنالینگ انسولین و جابه‌جایی ناقل گلوکز ۴ (GLUT-4)، افزایش هورمون پاراتیروئید و بیان شاخص‌های پیش التهابی مانند اینترلوکین ۶ و TNF- $\alpha$ ، منجر به افزایش مقاومت انسولینی می‌شود<sup>[۳۱، ۳۲]</sup>. نقش مثبت ویتامین D در تعدیل عملکرد سلول‌های بتا پانکراس از طریق مسیرهای مختلف، از جمله تحریک مستقیم ترشح انسولین توسط ویتامین D از طریق وجود گیرنده‌های ویتامین D موجود در  $\beta$ -سلول‌های پانکراس<sup>[۳۰]</sup> و بیان آنزیم آلفا هیدروکسیلاز در آنها اعمال می‌شود<sup>[۳۳]</sup>. هم چنین، ۱،۲۵-دی هیدروکسی ویتامین D قادر به فعال کردن رونویسی از ژن انسولین انسانی است و برای همین نقش مهمی در ترشح انسولین دارد<sup>[۳۴]</sup>. مشابه با نتایج پژوهش زرین و همکاران<sup>[۳۴]</sup> دریافتند که ۳ ماه مصرف روزانه مکمل‌های ویتامین D باعث کاهش مقاومت انسولین در افراد مبتلا به دیابت می‌شود و ارتباط معکوسی بین تغییرات سرمی ۲۵ با قند خون ناشتا و شاخص مقاومت انسولینی وجود داشته است. ایمگا و همکاران<sup>[۳]</sup> هم گزارش دادند که ۶ ماه مکمل یاری ویتامین D3 با افزایش میانگین سطوح ۲۵-هیدروکسی ویتامین D و کاهش میزان مقاومت انسولینی در زنان مبتلا به اضافه وزن و چاق همراه بود. بنابراین مکمل‌دهی با ویتامین D ممکن است از دو مسیر احتمالی در بهبود مقاومت انسولینی عمل کند. نخست این که ویتامین D ممکن است به طور مستقیم عمل ترشح انسولین سلول‌های بتا با القاء افزایش غلظت کلسیم درون سلولی از طریق کانال‌های کلسیم

مطالعه حاضر با کد اخلاق IRCT20190831044650N2 انجام شده است.

تعارض منافع:

هیچگونه تعارض منافی وجود ندارد.

سهم نویسندگان:

فاطمه اسلامی وزملایی (نویسنده اول)، نگارنده مقدمه/پژوهشگر

اصلی (۳۳٪)؛ معصومه حبیبیان (نویسنده دوم)

پژوهشگر کمکی/نگارنده مقدمه/ بحث/ روش شناسی (۳۴٪)؛

سید جعفر موسوی (نویسنده سوم) پژوهشگر کمکی/تحلیل گر

داده‌ها (۳۳٪)

منابع مالی:

این پژوهش تحت حمایت مالی سازمانی نبوده است.

## منابع

- 1- Weiss R, Kaufman FR. Metabolic complications of childhood obesity: identifying and mitigating the risk. *Diabetes Care* 2008;31(Suppl 2): S310-6.
- 2- Straub RH, Cutolo M, Buttgerit F, Pongratz G. Energy regulation and neuroendocrine-immune control in chronic inflammatory diseases. *J Intern Med* 2010; 267(6): 543-560.
- 3- Iaccarino G, Franco D, Sorriento D, Strisciuglio T, Barbato E, Morisco C. Modulation of Insulin Sensitivity by Exercise Training: Implications for Cardiovascular Prevention. *J of Cardiovasc Trans Res* 2020; <https://doi.org/10.1007/s12265-020-10057-w>.
- 4- Imga NN, Karci AC, Oztas D, Berker D, Guler S. Effects of vitamin D supplementation on insulin resistance and dyslipidemia in overweight and obese premenopausal women. *Arch Med Sci* 2019;15(3):598-606.
- 5- Soskić S, Stokić E, Isenović ER. The relationship between vitamin D and obesity. *Curr Med Res Opinion* 2014; 30:6, 1197-1199.
- 6- Wimalawansa SJ. Vitamin D Deficiency: Effects on Oxidative Stress, Epigenetics, Gene Regulation, and Aging. *Biology (Basel)* 2019;8(2). pii: E30.
- 7- Szymczak-Pajor I, Śliwińska A. Analysis of Association between Vitamin D Deficiency and Insulin Resistance. *Nutrients* 2019;11(4). pii: E794
- 8- Kavadar G, Demircioğlu DT, Özgönenel L, Emre TY. The relationship between vitamin D status, physical activity and insulin resistance in overweight and obese subjects. *Bosn J Basic Med Sci* 2015;15(2):62-6.

ویتامین D هموستاز کلسیم را تنظیم می‌کند و کلسیم نقش مهمی در جذب گلوکز ناشی از ورزش دارد. بنابراین، این امر قابل قبول است که ویتامین D ممکن است بر جذب گلوکز در عضله اسکلتی بطور مستقل و یا در ترکیب با ورزش تأثیر بگذارد<sup>[۴۱]</sup>. این پژوهش با محدودیت‌هایی مانند تعداد کم آزمودنی‌ها، بازه زمانی کوتاه و انجام مطالعه بر مردان همراه بوده است که دارای سطوح نرمال ویتامین D نبودند. پس پیشنهاد می‌شود پژوهش گسترده با آزمودنی‌های بیشتر و بازه زمانی طولانی‌تر برای تایید این نتایج و درک سازوکارهای ممکن انجام شود. هم چنین بهتر است سطوح ویتامین D در افراد دارای اضافه وزن مورد سنجش قرار گیرد و در صورت غیر نرمال بودن وضعیت ویتامین D، به مصرف مکمل ویتامین D و انجام تمرینات ورزشی برای کنترل وضعیت گلاسیسمیک و حفظ سلامت، اهتمام بیشتری ورزند.

## نتیجه گیری

بر اساس نتایج این پژوهش تمامی وضعیت ویتامین D در مردان دارای اضافه وزن، پایین‌تر از حد مطلوب بوده است و هر سه شیوه درمانی تمرینات پیلاتس، مصرف ویتامین D و ترکیبی از تمرین پیلاتس همراه با مصرف ویتامین D با افزایش سطوح ویتامین D و بهبود وضعیت گلاسیسمیک از طریق کاهش سطوح گلوکز ناشتا، انسولین و مقاومت انسولینی بوده است. به علاوه تأثیر مداخله‌های ترکیبی و مصرف ویتامین D بر افزایش سطوح ۲۵-هیدروکسی ویتامین D نسبت به تمرین پیلاتس بیشتر بوده است و مداخله ترکیبی با تأثیر بیشتری در کاستن سطوح گلوکز در مقایسه با دو مداخله دیگر همراه بود و منجر به کاهش بیشتر سطوح انسولین و مقاومت انسولینی در مقایسه با مصرف صرف مکمل ویتامین D شده بود. هم‌چنین تأثیر تمرین پیلاتس بر کاهش انسولین مردان دارای اضافه وزن با سطوح پایین ویتامین D، در مقایسه با مصرف ویتامین D بهتر بوده است.

## تشکر و قدر دانی

بدینوسیله از کلیه همکاران و عزیزانی که ما را در اجرای این پژوهش یاری نمودند، صمیمانه تقدیر و تشکر می‌شود.

تأییدیه اخلاقی:

- Controlled Trials Involving Apparently Healthy Populations. *Ann Nutr Metab*. 2020;76(3):153-64.
- 22-Lim EJ, Park JE. The effects of Pilates and yoga participant's on engagement in functional movement and individual health level. *J Exerc Rehabil*. 2019;15(4):553-559.
- 23-Amirsasan R, Nikookheslat S, Dolgari Sharaf R. Effect of Eight Weeks of Pilates Training on Some Physical Fitness Variables in Untrained Overweight Females. *SJRM* 2017; 6(1): 192-200. [Persian]
- 24-Saremi A, Shavandi N, Shahrjerdi Sh, Mahmoudi Z. The Effect of Aerobic Training with Vitamin D Supplementation on Cardiovascular Risk Factors in Obese Women. *Journal of Cell & Tissue* 2014; 4(4): 389-396. [Persian]
- 25-Pramono A, Jocken JWE, Blaak EE, van Baak MA. The Effect of Vitamin D Supplementation on Insulin Sensitivity: A Systematic Review and Meta-analysis. *Diabetes Care*. 2020;43(7):1659-69.
- 26-Salehpour A, Shidfar F, Hosseinpanah F, Vafa M, Razaghi M, Amiri F. Does vitamin D3 supplementation improve glucose homeostasis in overweight or obese women? A double-blind, randomized, placebo-controlled clinical trial. *Diabet Med* 2013;30(12):1477-81
- 27-Pilz S, Zittermann A, Trummer C, et al. Vitamin D testing and treatment: a narrative review of current evidence. *Endocr Connect*. 2019;8(2):R27-43.
- 28-Haghshenas R, Jamshidi Z, Doaei S, Gholamalizadeh M. The Effect of HIIT on Serum Vitamin D Level and Anthropometric Measures in Male Adolescents with Obesity/Overweight. *JNKUMS* 2018; 9 (4) :20-26. [In Persian]
- 29-khodadost M, habibian M. Investigating the Changes of Tumor Necrosis Factor-A and Interleukin-10 After 8 Weeks of Regular Pilates Exercise and Vitamin D Intake in Overweight Men. A Randomized Clinical Trial. *J Arak Uni Med Sci*. 2020; 23 (6) :7-7. [In Persian]
- 30-Aly YE, Abdou AS, Rashad MM, Nassef MM. Effect of exercise on serum vitamin D and tissue vitamin D receptors in experimentally induced type 2 Diabetes Mellitus. *J Adv Res*. 2016;7(5):671-9.
- 31-dos Santos LR, Lima AGA, Braz AF, de Sousa Melo S R, Silva Morais JB, Severo J S, et al. Role of vitamin D in insulin resistance in obese individuals. *Nutrire* 2017;42 (17):1-6.
- 32-Bland R, Markovic D, Hills CE, Hughes SV, Chan SL, Squires PE, et al. Expression of 25-hydroxyvitamin D3-1 $\alpha$ hydroxylase in pancreatic islets. *J Steroid Biochem Mol Biol* 2004; 89-90: 121-125.
- 33-Maestro B, Molero S, Bajo S, Dávila N, Calle C. Transcriptional activation of the human insulin receptor gene by 1,25-dihydroxyvitamin D(3). *Cell Biochem Funct* 2002; 20: 227-32.
- 34-Zarrin R, Ayremlou P, Ghassemi F. The effect of vitamin D supplementation on the glycemic status and percentage of body fat mass in adults with prediabetes.
- 9- Lu L, Yu Z, Pan A, Hu FB, Franco OH, Li H, et al. Plasma 25-hydroxyvitamin D concentration and metabolic syndrome among middle-aged and elderly Chinese individuals. *Diabetes Care* 2009; 32:1278-83.
- 10-González-Jurado JA, Suárez-Carmona W, López S, Sánchez-Oliver AJ. Changes in Lipoinflammation Markers in People with Obesity after a Concurrent Training Program: A Comparison between Men and Women. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020; 17(17):6168.
- 11-Al-Othman A, Al-Musharaf S, Al-Daghri NM, Krishnaswamy S. Effect of physical activity and sun exposure on vitamin D status of Saudi children and adolescents. *BMC Pediatr* 2012;12:92.
- 12-Kim Y, Park H. Does Regular Exercise without Weight Loss Reduce Insulin Resistance in Children and Adolescents?. *Int J Endocrinol*. 2013;2013:402592.
- 13-Duncan AD, Eckel RH, Stacpoole PW. Exercise training, without weight loss, increases insulin sensitivity and postheparin plasma lipase activity in previously sedentary adults. *Diabetes Care* 2003; 26(3): 557-562.
- 14-Niemann MJ, Tucker LA, Bailey BW, Davidson LE. Strength Training and Insulin Resistance: The Mediating Role of Body Composition. *J Diabetes Res*. 2020;2020:7694825.
- 15-Atashak S. The Effect of Eight Weeks of Pilates Training on C-Reactive Protein, Insulin Resistance, and Body Composition in Middle-Aged Obese Women. *JRUMS* 2018; 17 (5) :421-434.[Persian]
- 16-Moosavi J, habibian M, farzanegi P. The effect of regular aerobic exercise on plasma levels of 25-hydroxy vitamin D and insulin resistance in hypertensive postmenopausal women with type 2 diabetes. *RJMS*. 2016; 22 (141) :80-90. [Persian]
- 17-Hjinajaf S, mohammadi F, Azizi M. Effect of Aerobic Interval Exercise Training on Serum Levels of 25-Hydroxyvitamin D and Indices Anthropometry in Overweight and Obesity Patients. *JSMJ* 2018; 17(1): 37-48. [Persian]
- 18-Kobza VM, Fleet JC, Zhou J, Conley TB, Peacock M, IglayReger HB, et al. Vitamin D status and resistance exercise training independently affect glucose tolerance in older adults. *Nutr Res* 2013;33:349-57.
- 19-Vranić L, Mikolašević I, Milić S. Vitamin D Deficiency: Consequence or Cause of Obesity? *Medicina (Kaunas)*. 2019;55(9):541.
- 20-Khosravi ZS, Kafeshani M, Tavasoli P, Zadeh AH, Entezari MH. Effect of Vitamin D Supplementation on Weight Loss, Glycemic Indices, and Lipid Profile in Obese and Overweight Women: A Clinical Trial Study. *Int J Prev Med*. 2018;9:63.
- 21-Duan L, Han L, Liu Q, Zhao Y, Wang L, Wang Y. Effects of Vitamin D Supplementation on General and Central Obesity: Results from 20 Randomized

- A Randomized Clinical Trial. IRAN RED CRESCENT MED 2016; 19 (3); e41718. [Persian]
- 35-Mathieu C, Gysemans C, Giulietti A, Bouillon R. Vitamin D and diabetes. *Diabetologia* 2005, 48(7):1247-57.
- 36-Mir P, Mir Z. Effect of 8 weeks pilates exercise on plasma visfatin and insulin resistance index in obese women. *nvj*. 2016; 3 (8) :1-12. [Persian]
- 37-Habibi A, Aghamohammadi M, Khajehlandi M. Examine the effects of exercise training on serum levels of Ghrelin and Pilates index of insulin resistance in overweight inactive women. *Research in Medicine* 2017; 41(2): 130-7. [Persian]
- 38-Khairandish R, Ranjbar R, Habibi A. The Effect of Eight Weeks Pilates Training On Irisin Serum Levels and Insulin Resistance Index in Obese Women. *Physiology of Exercise and Physical Activity*. 2017; 10(2):79-88. . [Persian]
- 39-Dadrass A, Mohammadzadeh Salamat K, Hamidi K, Azizbeigi K. Effects of vitamin D supplementation and resistance training on insulin resistance, lipid profile and body fat percentage in T2D men with vitamin D deficiency. *SJKU* 2018.; 23 (2) :1-11. [Persian]
- 40-Mason C, Xiao L, Imayama I, Duggan CR, Bain C, Foster-Schubert KE, et al. Effects of weight loss on serum vitamin D in postmenopausal women. *Am J Clin Nutr*. 2011;94(1):95-103.
- 41-Curtis F, Thatcher R, RICE S, Davisona G. 15-week vitamin D supplementation and indoor cycling intervention reduces exercising heart rate, with no effect on glycaemic control in healthy adults: A pilot investigation. *Int J Exerc Sci* 2017;10(2):274-83.