

## ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ЛІПІДНОГО ОБМІНУ У ХВОРИХ НА МЕТАБОЛІЧНИЙ СИНДРОМ ПІД ВПЛИВОМ ФІЗИЧНИХ ТРЕНУВАНЬ

Ірина КАЛЬОНОВА, Надія БОГДАНОВСЬКА

*Запорізький національний університет,  
м. Запоріжжя, України, e-mail: ira77@ua.fm*

**Вступ.** За даними ВООЗ, в Європі від 40 до 60 млн чоловік страждає від метаболічного синдрому (МС). Метаболічний синдром характеризується збільшенням маси вісцерального жиру, зниженням чутливості периферичних тканин до інсуліну і гіперінсулінемією, які призводять до порушень вуглеводного і ліпідного обміну, артеріальної гіпертонії. Усі компоненти МС об'єднують найбільш важливі фактори ризику атеросклерозу та зумовлених ним судинних катастроф [1].

**Мета дослідження** – вивчення динаміки показників ліпідного обміну й коронарного ризику у хворих з МС під впливом фізичних тренувань.

**Методи дослідження.** Обстежено 40 чоловіків віком 40–55 років, в яких за основним та двома додатковими критеріями діагностовано наявність МС. Усі чоловіки мали ознаки вісцерального ожиріння, артеріальної гіпертензії, дисліпидемію. Як фізичні навантаження чоловіки основної групи (18 осіб) застосовували дозовані велотренування три рази на тиждень тривалістю 40–45 хв (основна частина – 25–30 хв заняття на рівні 75% від граничної потужності навантаження). Чоловіки як основної групи (ОГ), так і групи порівняння (12 осіб) дотримувалися порад щодо зниження калорійності харчування, обмеження в раціоні солі і шкідливих жирів [2].

**Результати й обговорення.** Досліджено показники ліпідного спектра крові: загальний холестерин (ЗХ), тригліцериди (ТГ), ліпопротеїди високої щільності (ЛПВЩ), ліпопротеїди низької щільності (ЛПНЩ) з подальшим обчисленням індексу атерогенності (ІА).

При первинному обстеженні в чоловіків ОГ рівень загального холестерину становив  $6,07 \pm 0,16$  ммоль/л; ТГ –  $2,40 \pm 0,04$  ммоль/л, ЛПВЩ –  $1,18 \pm 0,05$  ммоль/л, ЛПНЩ –  $4,39 \pm 0,21$  ммоль/л, ІА – 4,14 у.о. У групі порівняння вихідний рівень загального холестерину дорівнював  $6,26 \pm 0,45$  ммоль/л, ТГ –  $2,57 \pm 0,14$  ммоль/л, ЛПВЩ  $1,22 \pm 0,15$  ммоль/л, ЛПНЩ  $4,98 \pm 0,29$  ммоль/л, ІА – 4,13 у.о. Після 8-ми тижнів проведення реабілітаційної програми з використанням дозованих велотренувань у чоловіків ОГ рівень ЗХ знизився на 16,49%, ТГ – на 12,08%, ЛПНЩ – на 18,9%, рівень ЛПВЩ підвищився – на 19,10%, ІА становив 3,18 у.о. У групі хворих, де реабілітаційні заходи обмежилися дотриманням дієти, рівень ЗХ знизився на 8,33%, ТГ – на 5,62%, ЛПНЩ – на 10,34%, рівень ЛПВЩ відносно підвищився на 2,12%, ІА знизився до 3,57 у.о.

**Висновок.** Таким чином, у комплексній реабілітації хворих на метаболічний синдром застосування дієтотерапії і дозованих велотренувань призводить до ефективного зниження атерогенних, підвищення рівня антиатерогенних фракцій ліпопротеїдів, зниження індексу атерогенності, тобто зменшення ризику коронарних катастроф.

**Ключові слова:** метаболічний синдром, дозовані велотренування.

### Список літератури

1. Мітченко О.І. Патогенетичні основи метаболічного синдрому / О.І. Мітченко // Нова медицина. – 2004. – № 3 (14). – С. 20–24.
2. Костіна В.М. Метаболічний синдром: методи діагностики та реабілітації / В.М. Костіна, В.О. Зюзін, Т.М. Зінченко // Екологія: Наукові праці. – 2011. – Вип. 140, т. 152. – С. 76–78.