

مقایسه تأثیر ۱۲ هفته تمرین تناوبی هوازی با و بدون مکمل سازی رازیانه بر شاخص های سندروم متابولیک و متابولیت های استروژن در زنان یائسه چاق

افسانه شاکرین^۱، عباسعلی گایینی^۲، سیروس چوبینه^۳

۱- گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

۲- نویسنده مسئول: گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران. پست الکترونیکی: aagaeini@ut.ac.ir

۳- گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

تاریخ پذیرش: ۹۸/۱۱/۴

تاریخ دریافت: ۹۸/۸/۲۰

چکیده

سابقه و هدف: کاهش استروژن و تغییر در متابولیسم آن در زنان یائسه و چاق خطر ابتلا به سندروم متابولیک و سرطان های زنانه را افزایش می دهد. پژوهش حاضر با هدف مقایسه تأثیر ۱۲ هفته تمرین تناوبی هوازی با و بدون مکمل سازی رازیانه بر شاخص های سندروم متابولیک و متابولیت های استروژن در زنان یائسه چاق انجام گرفت.

مواد و روش ها: در این مطالعه نیمه تجربی ۲۶ زن یائسه چاق، ۵۰ تا ۶۰ ساله به صورت تصادفی به دو گروه تمرین- دارونما و تمرین- مکمل تقسیم شدند. برنامه تمرینی شامل دوره های متناوب دویدن و راه رفتن با شدت ۴۵ تا ۶۵ درصد تواتر قلبی هدف، سه جلسه در هفته و به مدت ۱۲ هفته اجرا شد. گروه تمرین- مکمل، روزانه ۱۰۰ میلی گرم مکمل رازیانه دریافت کردند. نمونه های خونی ۴۸ ساعت قبل و بعد از آخرین جلسه تمرین جمع آوری شد. متابولیت های استروژن به روش الیزا سنجیده شد. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۱۸ و آزمون کواریانس انجام شد.

یافته ها: شاخص توده بدنی، وزن و مقاومت به انسولین در گروه تمرین- مکمل در مقایسه با گروه تمرین- دارونما کاهش معنی داری در زنان یائسه چاق داشت ($p < 0.05$). در حالی که تفاوت معنی داری در فشار خون، WHR و HDL مشاهده نشد. به علاوه، در گروه تمرین- مکمل مقادیر پلاسمایی ۱۶- آلفا هیدروکسی استرون کاهش یافت در حالی که نسبت متابولیت ۲ هیدروکسی استرون به ۱۶- آلفا هیدروکسی استرون افزایش یافت و بین دو گروه تفاوت معنی داری مشاهده شد ($p < 0.05$).

نتیجه گیری: به نظر می رسد مصرف مکمل رازیانه همراه با تمرین تناوبی می تواند با کاهش وزن و شاخص توده بدنی به کاهش ۱۶- آلفا هیدروکسی استرون و افزایش ۲- هیدروکسی استرون و نسبت متابولیت ۲ به ۱۶ منجر شود.

واژگان کلیدی: تمرین تناوبی هوازی، سندروم متابولیک، رازیانه، متابولیت ۲ هیدروکسی استرون، متابولیت ۱۶ آلفا هیدروکسی استرون

• مقدمه

گلوکز و چربی در این زمان پدیدار می شود که در نهایت خطر ابتلا به دیابت نوع ۲، پوکی استخوان، بیماری های قلبی عروقی و انکولوژیکی افزایش می یابد (۲). افزایش وزن و چاقی شکمی یکی از شایع ترین عوارض یائسگی است (۲،۳). اگرچه به دنبال یائسگی افزایش وزن مشاهده می شود اما سازوکار دقیق آن مشخص نیست. شواهد نشان می دهد افزایش وزن، چاقی و انباشت چربی احشایی به دنبال ضعیف شدن تخمدان ها و کاهش مقادیر استروژن تخمدانی در دوران پیش یائسگی به

یائسگی عمدتاً ۱۲ ماه پس از آخرین دوره قاعدگی اتفاق می افتد و پایان دوره ی باروری را نشان می دهد که می تواند به علت اتمام ذخایر فولیکولی در گونادها، به کاهش تولید استروژن منجر شود. علائم زیادی از جمله گرگرفتگی، اختلالات خلقی، اختلالات خواب و عفونت های مکرر دستگاه ادراری در دوران یائسگی وجود دارد (۱). یائسگی معمولاً باعث نگرانی های زیادی در بین زنان می شود. چاقی یکی از مهم ترین این ترس ها است. با این حال، مشکلات متابولیکی مانند افزایش وزن، مقاومت به انسولین، اختلال در سوخت و ساز

وجود می آید (۴). با این حال عوامل ژنتیکی و محیطی (تغذیه نامناسب و کم تحرکی) نیز بسیار مؤثر است.

از سوی دیگر، اعتقاد بر این است که اندروژن ها باعث تجمع چربی شکمی می شوند. بافت چربی محل آروماتیزاسیون (Aromatization) آندروژن های فوق کلیوی به استروژن است. مقادیر استروژن گردش خون با پایه استرون در زنان یائسه چاق در مقایسه با زنان دارای وزن طبیعی بیشتر است (۵). استرادیول و استرون توسط آنزیم سیتوکروم P450 کبدی به دو متابولیت ۲- هیدروکسی استرون و ۱۶- آلفا هیدروکسی استرون تبدیل می شود (۶). ۲- هیدروکسی استرون برخلاف ۱۶- آلفا هیدروکسی استرون میل ترکیبی پایینی به گیرنده های استروژن دارد. مقادیر نسبت ۲- هیدروکسی استرون به ۱۶- آلفا هیدروکسی استرون در زنان مبتلا به سرطان پستان و دیواره رحم کاهش می یابد (۶). مقادیر این نسبت تحت تأثیر رژیم غذایی، تغییرات وزن، استعمال دخانیات، نوشیدنی های الکلی و فعالیت ورزشی قرار می گیرد (۶). گزارش شده است رابطه معکوسی بین شاخص توده بدنی و مقادیر نسبت ۲- هیدروکسی استرون به ۱۶- آلفا هیدروکسی استرون وجود دارد (۷).

استروژن دو گیرنده $ER\alpha$ و $ER\beta$ دارد. توزیع متفاوت این گیرنده ها در بافت های گوناگون، باعث افزایش ذخایر چربی زیر پوستی و تجمع کمتر چربی در اطراف شکم می شود. در دوران یائسگی، کاهش تولید استروژن ارتباط مستقیمی با چاقی دارد (۶). هورمون درمانی یکی از راهکارهای مقابله با عوارض متابولیکی و پاتولوژیکی ناشی از کاهش مقادیر استروژن در زنان یائسه است که ممکن است آثار نامطلوبی نیز در بر داشته باشد (۶). در مطالعه ای نشان داده شد ترکیب رژیم غذایی، تمرین ورزشی و هورمون درمانی در زنان و حیوانات اوارکتومی (Ovariectomy) در کنترل شاخص های سندرم متابولیک مؤثر بوده است (۸). استفاده از ترکیبات هورمونی با منشا گیاهی (فیتواستروژن ها) در رژیم غذایی نیز مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است. فیتواستروژن ها از نظر ساختار و عملکرد مشابه ۱۷- بتا استرادیول هستند و می توانند به گیرنده های درون سلولی استروژن متصل شده و آن ها را فعال کنند. فیتواستروژن ها با استروژن آندوژن بر سر پیوند به گیرنده های استروژنی رقابت می کنند. میل ترکیبی فیتواستروژن ها به گیرنده های استروژن بسیار کمتر از استروژن آندوژن است. در شرایطی که مقادیر استروژن سرمی پائین باشد، فیتواستروژن ها قادر به بروز اعمال فیزیولوژیک خود می باشند (۹). به علاوه، فیتواستروژن ها از طریق تغییر در متابولیسم کبدی چربی و

افزایش انتقال یا برداشت لیپوپروتئین های کم چگال و پرچگال به وسیله هیپاتوسیت ها در کاهش لیپیدهای در گردش مؤثرند. متابولیسم فیتواستروژن ها در روده باریک صورت می گیرد و متابولیت های آن با متابولیت های استروژن آندوژن کاملاً فرق می کند (۹).

گیاه رازیانه بانام علمی فونیکولوم وولگار (Foeniculume vulgare) گیاهی علفی از خانواده چتریان، حاوی مقادیر زیادی فیتواستروژن از نوع لیگنان است. قسمت های گوناگون این گیاه از جمله برگ، دانه و ریشه آن، حاوی فیتواستروژن است. میوه رازیانه که در لپه های آن ذخیره می شود، حاوی مقدار زیادی انتول (Anethole)، فنچون (Fenchone) و مقادیری هم روغن است. این روغن حاوی اسیدپالمیتیک، اسیداولئیک، اسیدلینولئیک و اسیدپتروسلینیک است. آنتول موجود در اسانس رازیانه که مسئول بروز آثار فارماکولوژیایی گیاه است، از خصوصیات استروژن انسانی تقلید می کند (۱۰). گزارش شده است ارتباط مستقیمی بین مصرف رازیانه و هورمون های جنسی زنانه وجود دارد. در این راستا گلزاره و همکاران (۱۳۹۵) نشان دادند عصاره رازیانه باعث کاهش عوارض یائسگی مانند گرگرفتگی، تعریق شبانه، بدخوابی و افسردگی در زنان یائسه شده است (۱۱).

تمرین ورزشی نیز به عنوان یک راهکار غیر دارویی آسان و کم هزینه برای کاهش عوارض چاقی شناخته شده است. گزارش شده است تمرین هوازی استقامتی با شدت متوسط به کاهش وزن، بهبود متابولیسم گلوکز و کاهش بیماری های قلبی عروقی می انجامد (۱۲). Kim و همکاران (۲۰۱۴) نشان دادند تمرین ورزشی هوازی طولانی مدت به بهبود عوامل سندرم متابولیک و کاهش چربی احشایی زنان یائسه منجر می شود (۱۳). اگرچه نشان داده شده است تأثیر تمرین ورزشی و تغییر رژیم غذایی به کاهش توده چربی و نیم رخ لیپیدی می انجامد، بیش از ۳۰ درصد زنان یائسه میانسال در هیچ فعالیت ورزشی منظمی شرکت ندارند (۱۲) و با ضعف عضلات و استخوان ها و بیماری های مفصلی مثل آرتروز دست به گریبان هستند. از این رو، نمی توانند تمرین های ورزشی با شدت بالا و طولانی مدت را با هدف کاهش وزن اجرا کنند. تمرین تناوبی یکی از انواع مدل های تمرینی است و تأثیر مطلوبی بر سوخت و ساز گلوکز و چربی، کاهش وزن، توده چربی و تغییرات هورمونی دارد (۱۴). تمرین تناوبی نقش مهم و مؤثری در فعالیت هورمون های جنسی دارد. فعالیت ورزشی از راه تحریک سنتز گلوبولین متصل به هورمون جنسی و افزایش مقادیر سرمی گلوبولین متصل به استروژن های آزاد باعث

بلافاصله سانتیریفیوژ شدند (۵ دقیقه و ۳۰۰۰ هزار دور در دقیقه) و در دمای منفی ۷۰ درجه سانتی گراد نگهداری شدند. برنامه تمرینی شامل دویدن به روش تناوبی در جلسات ۴۰ تا ۶۰ دقیقه‌ای به مدت ۱۲ هفته و با تکرار ۳ جلسه در هفته اجرا شد. هر جلسه تمرین شامل ۱۰ دقیقه گرم کردن شامل حرکات کششی بود. برنامه تمرینی شامل تناوب‌هایی با شدت ۴۵ تا ۶۵ درصد تواتر قلبی هدف و راه رفتن در زمان-های استراحتی اجرا شد، در انتها ۱۰ دقیقه سرد کردن اجرا شد. تواتر قلبی هدف به روش کارونن و طبق معادله زیر محاسبه شد (۱۶).

تواتر قلبی استراحتی + (شدت مورد نظر × تواتر قلبی ذخیره) = تواتر قلبی هدف

تواتر قلبی استراحتی - حداکثر تواتر قلبی = تواتر قلبی ذخیره

سن آزمودنی-۲۲ = حداکثر تواتر قلبی

آزمودنی‌ها تمرین دویدن را با نظارت پژوهشگر اجرا می‌کردند، تواتر قلبی با استفاده از ضربان سنج پلار ساخت کشور فنلاند کنترل شد. با در نظر گرفتن سن و اضافه وزن آزمودنی‌ها، تمرین با شدت کم تا متوسط (۴۵ تا ۶۵ درصد تواتر قلبی هدف) و طبق جدول ۱ طراحی و اجرا گردید (۱۷).

مکمل اسانس رازیانه به صورت کپسول‌های ۱۰۰ میلی گرمی توسط شرکت داروسازی باریج اسانس با مجوز وزارت بهداشت و درمان تهیه شد (۱۸). کپسول‌های حاوی دارونما نیز در رنگ و اندازه مشابه توسط همین شرکت تهیه و در قوطی‌هایی با رنگ درب متفاوت بسته بندی شد. میزان مصرف مکمل برای هر دو گروه (گروه اول کپسول‌های دارونما حاوی آب مقطر و گروه دوم کپسول‌های رازیانه) در دو نوبت صبح‌ها بعد از صبحانه و شب‌ها قبل از خواب همراه با یک لیوان معادل ۲۰۰ سی سی آب تعیین شد.

برای کنترل برنامه غذایی و میزان کالری دریافتی، آزمودنی‌ها مواد غذایی مصرفی روزانه خود را در برگه‌های گزارش غذای روزانه در ۷ روز متوالی ثبت کردند و سپس کالری مواد غذایی مورد استفاده در وعده‌های غذایی و میان وعده‌ها توسط نرم افزار N4 محاسبه شد. آنگاه به منظور کاهش تأثیر تفاوت موجود در میزان کالری دریافتی روزانه، برنامه غذایی آزمودنی‌ها در هر دو گروه آزمودنی، طبق برنامه ارائه شده توسط کارشناس تغذیه از نظر میزان کالری دریافتی همسان سازی شد.

کاهش مقادیر استروژن اندوژن در سرم می‌شود. به این ترتیب، زمینه فعالیت فیتواستروژن‌ها فراهم می‌شود (۱۵). بنابراین، ممکن است مصرف گیاهان حاوی فیتواستروژن همراه با فعالیت ورزشی، روشی مؤثر با تأثیر فزاینده در درمان چاقی و کاهش عوارض سوخت و سازی، در زنان یائسه باشد. از این‌رو، در این پژوهش تأثیر تمرین تناوبی هوازی و عصاره رازیانه با هدف افزایش اثر بخشی این نوع تمرین در جامعه زنان یائسه با شرایط جسمانی ویژه (که قادر به اجرای تمرین ورزشی با شدت بالا نیستند) بر شاخص‌های سندروم متابولیک و متابولیت‌های استروژن (۲- هیدروکسی استرون و ۱۶- آلفا هیدروکسی استرون و نسبت آنها) بررسی شد.

• مواد و روش‌ها

در این مطالعه ۲۶ زن یائسه چاق از بین افراد داوطلب انتخاب شدند. آزمودنی‌ها در یک بازه زمانی ۳ ماهه، از طریق نصب اطلاعات در اماکن عمومی منطقه ۵ شهرداری تهران (محله فردوس غرب) جهت شرکت در پژوهش فراخوان شدند. ۶۲ نفر داوطلبانه برای حضور در پژوهش اعلام آمادگی کردند. پس از مصاحبه، تعداد ۲۶ نفر آن‌ها که برای شرکت در پژوهش واجد شرایط لازم بودند، انتخاب شدند. معیارهای ورود به مطالعه شامل زنان یائسه با دامنه سنی ۵۰ تا ۶۰ سال، شاخص توده بدنی بیش‌تر از ۳۰ کیلوگرم بر متر مربع، یائسگی طبیعی و قطع قاعدگی در ۱۲ ماه گذشته بود. معیار خروج از مطالعه شامل محدودیت عملکردی (مانند استئوآرتریت)، استفاده از رژیم غذایی خاص و داروهای گیاهی و شیمیایی، بیماری‌های قلبی عروقی بود. آزمودنی‌ها تصادفی به دو گروه تمرین - دارونما و تمرین - مکمل تقسیم شدند. همه شرکت کنندگان به صورت آگاهانه رضایت نامه شرکت در مطالعه را امضا کردند. مطالعه حاضر در کمیته اخلاق پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی با کد IR.SSRI.REC.1397.246 ثبت شده است.

در این مطالعه نیمه تجربی، تأثیر همزمان مصرف مکمل رازیانه و تمرین تناوبی بر متابولیت‌های استروژن و شاخص‌های سندروم متابولیک (شامل چاقی احشایی، نیم رخ لیپیدی، مقاومت به انسولین و فشارخون) بررسی شد. قد، وزن، شاخص توده بدنی، نسبت دور کمر به لگن، نیم رخ لیپیدی، ۲- هیدروکسی استرون و ۱۶- آلفا هیدروکسی استرون اندازه گیری شد. نمونه‌های خونی قبل از شروع مداخله و ۴۸ ساعت پس از آخرین جلسه تمرینی گرفته شد. تمام آزمودنی‌ها ۱۲ ساعت پیش از نمونه گیری خونی ناشتا بودند. نمونه‌های خونی

جدول ۱. پروتکل ۱۲ هفته ای تمرین تناوبی

هفته و شدت کار	دوره ها	تکرار ها	مدت تکرارها(دقیقه)	استراحت بین تکرارها(دقیقه)	استراحت بین دوره ها (دقیقه)	زمان تمرین (دقیقه)
اول و دوم و سوم ۴۵ تا ۵۰ درصد تواتر قلبی هدف	۱	۳	۳	۳	۵	۲۰
چهارم و پنجم و ششم ۵۰ تا ۵۵ درصد تواتر قلبی هدف	۱	۴	۳	۳	۵	۲۶
هفتم و هشتم و نهم ۵۵ تا ۶۰ درصد تواتر قلبی هدف	۲	۳	۳	۱/۵	۴	۳۲
دهم و یازدهم و دوازدهم ۶۰ تا ۶۵ درصد تواتر قلبی هدف	۲	۴	۳	۱/۵	۴	۴۱

وزن بدن آزمودنی‌ها با استفاده از ترازوی دیجیتالی سکا ساخت آلمان با دقت ۰/۱ کیلوگرم با کمترین پوشش و بدون کفش سنجیده شد. قد آزمودنی‌ها توسط قدسنج دیواری سکا ساخت آلمان در وضعیت ایستاده در کنار دیوار و بدون کفش سنجیده شد. شاخص توده بدنی آزمودنی‌ها از تقسیم وزن بدن به کیلوگرم بر مجذور قد به متر محاسبه شد. دور کمر در وضعیت انتهای بازدم طبیعی در خط میانی بین دنده انتهایی و تاج خاصره و دور لگن در ناحیه برجستگی بزرگ استخوان ران، با استفاده از متر نواری اندازه گیری شد. شاخص نسبت دور کمر به لگن (WHR) از تقسیم اندازه دور کمر به دور لگن بیان شد. فشارخون سیستولی و دیاستولی با استفاده از دستگاه فشارسنج جیوه‌ای ساخت ژاپن سنجیده شد. چربی زیر پوستی با استفاده از کالیپر مدل Harpenden ساخت انگلیس در سمت راست بدن شامل ناحیه فوق خاصره، شکم و سه سر بازو، سه مرتبه و با فاصله ۲۰ ثانیه سنجیده شد. میانگین سه مرتبه سنجش در فرمول جکسون پولاک قرار گرفت و درصد چربی بدن محاسبه شد (۱۹).

(مجذور ۰/۰۱۲) - (مجموع چربی زیرپوستی سه نقطه ۰/۴۱۵۶۳) = %BF
 ۴/۰۳۶۵۳ + (سن ۰/۰۳۶۶۱) + مجموع چربی زیرپوستی سه نقطه

حداکثر اکسیژن مصرفی آزمودنی‌ها نیز با استفاده از آزمون یک مایل راه رفتن راکپورت و فرمول زیر محاسبه شد (۱۶).

سن به سال ۰/۳۸۷۷ - (وزن به پوند ۰/۰۷۶۹) - ۱۳۲/۸۵ = VO2 max
 (تواتر قلبی - (زمان اجرای آزمون ۳/۲۶۴۹) - (اگر آزمودنی مرد باشد) ۶/۳۱۵) +
 پایانی ۰/۱۶۵)

تغییرات مقادیر سرمی TG به روش (Photometry) و مقادیر سرمی HDL-C به روش (Enzymatic) با استفاده از کیت AuDit ساخت ایتالیا، توسط دستگاه BS-200Auto (analyzer) ساخت آلمان سنجیده شد. سنجش LDL-C هم مستقیم به روش (Immuno turbidimetry) انجام شد. گلوکز ناشتا با روش کالری متری آنزیمی (Enzyme colorimetric assay) با فناوری (Glucose oxidase) و با استفاده از کیت AuDit ساخت ایتالیا سنجیده شد. برای سنجش مقادیر انسولین از روش (Elisa) و کیت Diametra ساخت ایتالیا استفاده شد. سنجش متابولیت‌های استروژن (۲- هیدروکسی استرون و ۱۶- الفا هیدروکسی استرون) نیز به روش (Elisa) و با استفاده از کیت 16-α OHE و 2-OHE شرکت Bioassay laboratory ساخت چین انجام شد.

روش‌های آماری: تمامی داده‌ها به صورت میانگین و انحراف معیار بیان شده‌اند. برای تعیین طبیعی بودن توزیع داده‌ها از آزمون کولموگروف اسمیرنوف و همگنی واریانس از آزمون لون استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آنالیز کواریانس استفاده شد. تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم افزار آماری SPss نسخه ۱۸ در سطح معنی داری (p≤۰/۰۵) انجام گرفت.

• یافته‌ها

مشخصات دموگرافی در دو گروه از جمله قد، وزن، شاخص توده بدنی، دور کمر، دور لگن، درصد چربی بدن و حداکثر اکسیژن مصرفی در جدول ۲ ارائه شده است. نتایج نشان می‌دهد تفاوت معنی داری بین شاخص‌های دموگرافی وجود ندارد.

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای آنترپومتر و فیزیولوژیایی آزمودنی‌های دو گروه

متغیر	گروه تمرین-دارونما (n=۱۳)	گروه تمرین-مکمل (n=۱۳)	سطح معنی‌داری
قد (سانتی متر)	۱۵۵/۶۶ ± ۶/۱۵۴	۱۵۹/۸۱ ± ۵/۴۷۳	۰/۱۹۰
وزن (کیلوگرم)	۷۸/۲۵ ± ۱۰/۵۸۴	۸۲/۹۵ ± ۶/۰۲۲	۰/۳۹۸
شاخص توده بدنی (کیلوگرم بر مترمربع)	۲/۵۷ ± ۳۱/۶۹	۲/۴۹ ± ۳۲/۶۹	۰/۲۱۵
دور کمر (سانتی متر)	۱۰۲/۵۸ ± ۶/۰۸۲	۱۰۶/۷۲ ± ۸/۵۰۹	۰/۳۲۱
دور لگن (سانتی متر)	۱۱۳/۱۶ ± ۸/۸۱۹	۱۱۶/۰۹ ± ۹/۰۹۳	۰/۳۴
چربی بدن (درصد)	۴۱/۳۲ ± ۲/۱۷۷	۴۰/۷۹ ± ۲/۶۷۲	۰/۸۷۰
VO2 max (میلی لیتر در دقیقه)	۱۷/۸۳ ± ۵/۰۳	۱۷/۴۶ ± ۴/۶۸	۰/۹۲۲

نتایج آزمون ANCOVA نشان داد ۱۲ هفته مداخله تمرینی و مکمل رازیانه به کاهش وزن ($P=0/031$) و شاخص توده بدنی ($P=0/045$) منجر شد. در هنگام بررسی بین گروهی مشخص شد وزن در گروه تمرین - مکمل در مقایسه با گروه تمرین - دارونما کاهش معنی‌داری داشت ($P=0/043$) در حالی که تفاوت معنی‌داری در تغییرات شاخص توده بدنی بین دو گروه مشاهده نشد. تمرین ورزشی و مکمل رازیانه تأثیر معنی‌داری بر نسبت دور کمر به لگن، فشار خون سیستولی و دیاستولی نداشت. شاخص مقاومت به انسولین به دنبال تمرین تناوبی و مصرف مکمل رازیانه کاهش یافت ($P=0/046$). اگرچه اختلاف معنی‌داری بین دو گروه مشاهده نشد اما میزان تغییرات در گروه تمرین - مکمل بیشتر بود.

مقادیر پلاسمایی لیپوپروتئین کم چگال ($P=0/017$) و تری گلیسرید ($P=0/021$) پس از ۱۲ هفته مداخله تمرینی کاهش یافت. تغییرات بین گروهی نشان داد مقادیر پلاسمایی لیپوپروتئین کم چگال ($P=0/016$) و تری گلیسرید ($P=0/009$) در گروه تمرین - مکمل در مقایسه با گروه تمرین - دارونما کاهش معنی‌داری داشت. مداخله تأثیر معنی‌داری بر مقادیر پلاسمایی لیپوپروتئین پرچگال نداشت.

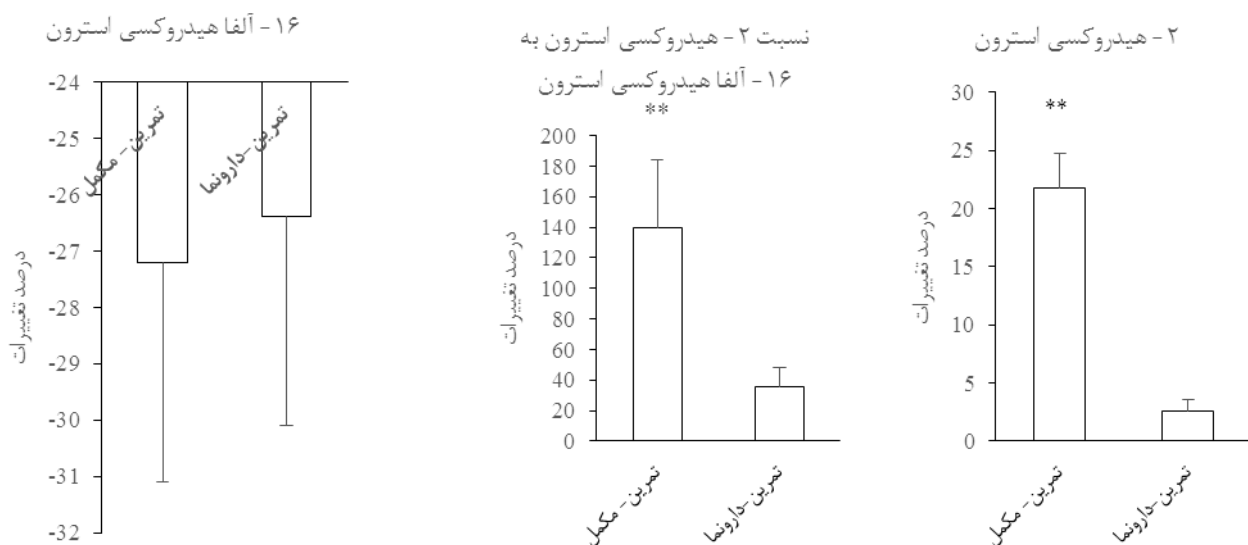
اما مقایسه بین گروهی نشان داد مقادیر لیپوپروتئین پرچگال در گروه تمرین - مکمل در مقایسه با گروه تمرین - دارونما افزایش معنی‌داری داشت ($P=0/047$).

نتایج نشان داد مقادیر پلاسمایی ۲- هیدروکسی استرون افزایش معنی‌داری داشته است ($P=0/037$). به علاوه، نشان داده شد که مقادیر پلاسمایی ۲- هیدروکسی استرون در گروه تمرین - مکمل در مقایسه با گروه تمرین - دارونما افزایش بیشتری داشته است ($P=0/041$). از طرف دیگر، مقادیر پلاسمایی ۱۶- آلفا هیدروکسی استرون تغییر معنی‌داری نداشت اما در گروه تمرین - مکمل در مقایسه با تمرین - دارو ANCOVA نشان داد نسبت ۲- هیدروکسی استرون به ۱۶- آلفا هیدروکسی استرون افزایش معنی‌داری داشت ($P=0/010$). به علاوه، مشخص شد این نسبت در گروه تمرین - مکمل در مقایسه با تمرین - دارونما افزایش معنی‌داری داشت ($P=0/008$). همچنین میزان تغییرات نسبت ۲- هیدروکسی استرون به ۱۶- آلفا هیدروکسی استرون در گروه تمرین - مکمل در مقایسه با گروه تمرین - دارونما افزایش معنی‌داری داشت ($P<0/01$) (شکل ۱).

جدول ۳. مقایسه شاخص‌های سندروم متابولیک و متابولیت‌های استروئید دو گروه

متغیر	تمرین - مکمل M±SD	تمرین - دارونما M±SD	سطح معنی‌داری ANCOVA	گروه
وزن (کیلوگرم)	۷۸/۰۹ ± ۶/۲۲ *	۷۶/۲۴ ± ۱۱/۰۷	۰/۰۳۱	۰/۰۴۳
شاخص توده بدنی (کیلوگرم بر متر مربع)	۳۰/۶۸ ± ۲/۵۹ *	۳۰/۸۲ ± ۲/۹۰	۰/۰۴۵	۰/۱۸۷
نسبت دور کمر به لگن (سانتی متر)	۰/۸۷ ± ۰/۵۰	۰/۸۹ ± ۰/۷۰	۰/۰۹۸	۰/۱۲۰
فشار خون سیستولی (میلی متر جیوه)	۱۲۸/۱ ± ۱۳/۴	۱۲۹/۱ ± ۱۳/۷	۰/۳۰۹	۰/۵۳۲
فشار خون دیاستولی (میلی متر جیوه)	۸۲/۷ ± ۶/۴	۸۲/۷۰ ± ۱۱/۰۰	۰/۲۵۴	۰/۳۵۹
شاخص مقاومت به انسولین	۲/۶۲ ± ۱/۷۳ *	۲/۸۷ ± ۱/۱۷ *	۰/۰۴۶	۰/۰۹۸
لیپوپروتئین کم چگال (میلی گرم/ دسی لیتر)	۱۰۷/۴۵ ± ۱۳/۶۰ *	۱۲۱/۶۳ ± ۱۶/۰۷ *	۰/۰۱۷	۰/۰۱۶
لیپوپروتئین پرچگال (میلی گرم/ دسی لیتر)	۵۸/۶۳ ± ۱۷/۹۷ *	۵۴/۳۳ ± ۱۱/۴۱ *	۰/۰۵۱	۰/۰۴۷
تری گلیسرید (میلی گرم/ دسی لیتر)	۱۱۹/۳۶ ± ۳۹/۵۲ *	۱۵۷/۳۳ ± ۷۶/۱۶ *	۰/۰۲۱	۰/۰۰۹
۲- هیدروکسی استرون (نانوگرم/ لیتر)	۸/۵۶ ± ۱/۰۱ *	۸/۰۴ ± ۰/۵۵ *	۰/۰۳۷	۰/۰۴۱
۱۶- آلفا هیدروکسی استرون (نانوگرم/ لیتر)	۱۰/۴۳ ± ۲/۷۴ *	۱۵/۹۹ ± ۴/۲۶	۰/۰۸۱	۰/۰۰۱
نسبت ۲- هیدروکسی استرون به ۱۶- آلفا هیدروکسی استرون	۱/۱۵ ± ۱/۱۶ *	۰/۸۷ ± ۰/۲۶	۰/۰۱۰	۰/۰۰۸

* سطح معنی‌داری $P \leq 0/05$



** سطح معنی داری گروه تمرین-کامل و تمرین-رازیانه ($P \leq 0.01$)

شکل ۱. درصد تغییرات در متابولیت‌های استروژن

• بحث

کبدی می‌شود که باعث افزایش مقادیر پلاسمایی ۲-هیدروکسی استرون می‌شود (۶). تمرین (هوازی و مقاومتی) از راه تحریک سنتز گلوبولین پیوندی به هورمون جنسی و پیوند آن به استروژن اندوژن باعث کاهش مقادیر استروژن آزاد سرمی می‌شود (۱۳). با این حال، تمرین ورزشی در ترکیب با مکمل رازیانه آثار بهتری داشته‌است. تولید استروژن در زنان یائسه چاق توسط بافت چربی و از راه تبدیل آندروژن‌ها به استرون افزایش می‌یابد. این امر دسترسی به استروژن را بدون افزایش غلظت گلوبولین پیوندی به هورمون جنسی (Sex hormone-binding globulin) فراهم می‌کند. به علاوه مسیر ترجیحی متابولیسم استروژن در زنان چاق مسیر ۱۶-هیدروکسیلاسیون است که باعث افزایش متابولیت ۱۶-آلفا هیدروکسی استرون می‌شود (۶). به نظر می‌رسد فیتواستروژن موجود در رازیانه در هدایت استروژن به مسیرایمن ۲-هیدروکسیلاسیون مؤثر بوده است.

نتایج پژوهش حاضر نشان داد تمرین ورزشی و ترکیب تمرین با مکمل رازیانه باعث کاهش وزن و BMI در زنان یائسه چاق شد. کاهش وزن و BMI در گروه تمرین - مکمل رازیانه بیشتر از گروه تمرین ورزشی به تنهایی بوده است. مطالعات نشان داده‌اند تمرین به تنهایی اگر طولانی مدت (بیش از ۱۶ هفته) و یا با شدت زیاد (بیش از ۷۵ درصد حداکثر اکسیژن مصرفی) باشد، باعث کاهش مطلوب چربی بدن (بیش از ۲ درصد کاهش) و تغییرات هورمونی می-

نتایج مطالعه حاضر نشان داد ۱۲ هفته تمرین تناوبی و مکمل رازیانه باعث افزایش مقادیر پلاسمایی ۲-هیدروکسی استرون و کاهش ۱۶-آلفا هیدروکسی استرون شده است. از طرفی وضعیت نیم رخ لپیدی نیز بعد از مداخله تمرینی و مکمل رازیانه بهبود یافته است. تمرین تناوبی و مکمل رازیانه توانست باعث کاهش وزن و شاخص توده بدنی شود.

پژوهش حاضر نشان داد مقادیر پلاسمایی ۲-هیدروکسی استرون به دنبال تمرین ورزشی افزایش یافت ولی مقادیر ۱۶-آلفا هیدروکسی استرون تغییری نداشت. حقیقی و همکاران (۱۳۹۲) نیز نشان دادند تمرین ورزشی از راه کاهش وزن و درصد چربی بدن در بهتر شدن نسبت متابولیت‌های استروژن مؤثر است (۶). از سوی دیگر Atkinson و همکاران (۲۰۰۴) نشان دادند ۱۲ ماه تمرین با شدت متوسط نتوانست باعث تغییر معنی دار در مقادیر پلاسمایی ۲-هیدروکسی استرون، ۱۶-آلفا هیدروکسی استرون و نسبت این دو شود (۲۰). در پژوهشی دیگر هم گزارش شده است که افزایش ۲-هیدروکسی استرون ارتباط مستقیمی با کاهش درصد چربی بدن دارد. به عبارتی، حجم و شدت تمرین ورزشی که نقش مهمی در تغییر ترکیب بدنی و وزن دارد در تغییرات این نسبت مؤثر است (۲۱). Matthews و همکاران (۲۰۱۲) نیز بیان کردند که تغییرات مقادیر متابولیت‌های استروژن به شدت و مدت تمرین ارتباط دارد (۲۱). تمرین با شدت بالا باعث افزایش ۷۰ درصدی آنزیم سیتوکروم P450 و بیان ژن CYP1A2

شود (۲۳، ۲۲)). ثقفی و همکاران (۲۰۱۷) هم بیان کردند مصرف یک ماه مکمل رازیانه به تنهایی تأثیری بر وزن بدن، شاخص توده بدنی و WHR زنان یائسه ندارد (۲۴). به نظر می‌رسد مصرف فیتواستروژن‌ها همراه با تمرین ورزشی از راه تأثیر بر سوخت و ساز اسیدهای چرب و سایر تغییرات هورمونی - ملکولی وابسته به چاقی، تأثیر تمرین ورزشی را افزایش می‌دهند. فیتواستروژن‌ها همراه با فعالیت ورزشی از راه تنظیم PPAR δ و افزایش در بیان LPL به تسهیل اکسایش چربی در عضله کمک می‌کند و از لیپوژنز در کبد و عضله جلوگیری می‌کند (۲۵).

نتایج پژوهش حاضر نشان داد ترکیب تمرین و رازیانه تأثیری بر تغییرات فشار خون سیستولی و دیاستولی زنان یائسه چاق نداشت. اگرچه برخی پژوهشگران گزارش کرده‌اند مصرف استروژن خوراکی با افزایش فشار خون زنان یائسه همراه بوده است (۲۶). با این حال پژوهش‌های دیگر نشان داده‌اند، مصرف فیتواستروژن ایزوفلاون تأثیری بر فشارخون زنان یائسه ندارد (۲۷). تمرین هوازی از راه افزایش نیتریک اکساید و CGMP (Cyclic guanosine monophosphate) به کاهش فشار خون زنان یائسه منجر شده است (۲۲). به نظر می‌رسد شدت تمرین یکی از عوامل مهم در کنترل فشار خون باشد. به گونه‌ای که نشان داده شده است تمرین تناوبی با شدت بالا از راه افزایش تنش برشی به افزایش تولید و فعالیت زیستی نیتریک اکساید منجر شود (۲۸).

پژوهش حاضر نشان داد ترکیب تمرین و رازیانه اثر هم‌افزایی بر کاهش تری‌گلیسیرید (TG) و لیپوپروتئین کم‌چگال (LDL) زنان یائسه دارد. میزان کاهش TG و LDL در گروه تمرین - مکمل بیشتر از گروه تمرین بود. پژوهشگران گزارش کرده‌اند مقادیر پلاسمایی TG و LDL به دنبال مصرف مواد حاوی فیتواستروژن تغییری در زنان یائسه نداشته است (۳۰، ۲۹، ۲۵). اگرچه در پژوهش حاضر نشان داده شد مصرف رازیانه همراه با تمرین ورزشی باعث بهبود نیم رخ لیپیدی شده است اما به نظر می‌رسد نقش تمرین ورزشی بسیار مهم‌تر است. مقادیر پلاسمایی HDL نیز در افراد فعال در مقایسه با افراد غیرفعال بالاتر است. به نظر می‌رسد شدت و مدت فعالیت ورزشی نقش مهمی در تغییرات HDL دارد (۳۱).

نتایج پژوهش نشان داد تمرین و مکمل رازیانه باعث کاهش شاخص مقاومت به انسولین شده است. از آن جایی که تفاوت معنی‌داری بین گروه‌ها مشاهده نشد، به نظر می‌رسد، تغییرات کاهشی شاخص مقاومت به انسولین در دو گروه،

ریشه در تمرین ورزشی داشته باشد. تمرین ورزشی از راه تغییر جایگاه درون سلولی ناقل‌های گلوکز به غشای سلول و افزایش برداشت گلوکز توسط بافت‌های محیطی و تغییرات مثبت در مقادیر تری‌گلیسیرید انباشته در اطراف سلول‌ها می‌تواند حساسیت انسولینی را بهتر کند (۳۲). افزایش ذخیره چربی بافت‌ها و اسیدهای چرب آزاد خون عوامل مهمی‌اند که در تشدید مقاومت به انسولین وابسته به چاقی دخالت دارند. به طور کلی انباشت چربی اضافی از دو مسیر اصلی (۱) دگرگون شدن سیگنالینگ انسولین توسط سایتوکین‌های ترشح شده از بافت چربی و (۲) آسیب یا مرگ سلول‌های بتای پانکراس در اثر انباشت اسیدهای چرب آزاد موجب تشدید مقاومت به انسولین می‌شود. تمرین ورزشی هوازی با کاهش انباشت چربی و اسیدهای چرب، حساسیت انسولینی را بهتر می‌کند (۳۳).

در مجموع، نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد مصرف مکمل رازیانه در ترکیب با تمرین تناوبی می‌تواند تأثیر این نوع تمرین - اگرچه کم شدت باشد - بر شاخص‌های سندروم متابولیک از جمله وزن و شاخص توده بدنی را در زنان یائسه چاق افزایش دهد. در حالی که بر سایر شاخص‌های سندروم متابولیک مثل فشار خون، مقاومت به انسولین و نسبت دور کمر به لگن تأثیر هم‌افزایی نداشت. به علاوه، مصرف این مکمل در ترکیب با تمرین تناوبی، باعث افزایش نسبت متابولیت‌های استروژن می‌شود. قابل ذکر است که تعداد افراد نمونه پژوهش حاضر کم و مدت آن کوتاه بوده است و برای اطمینان از اثرگذاری این مکمل بر برخی متغیرها به ویژه شاخص مقاومت به انسولین و نسبت دور کمر به لگن، احتمالاً مصرف مکمل مورد نظر به مدت طولانی‌تر (بیش از ۱۲ هفته) و مطالعات بیش‌تر لازم است.

مکمل سازی رازیانه با تمرین تناوبی هوازی می‌تواند از راه کاهش وزن و شاخص توده بدنی، اثربخشی این نوع تمرین را در جهت کاهش چاقی و ابتلا به سندروم متابولیک افزایش دهد. کاهش چاقی به نوبه خود با هدایت استروژن به - مسیر متابولیسم ۲- هیدروکسیلاسیون، باعث افزایش نسبت متابولیت ۲- هیدروکسی استرون به ۱۶- آلفا هیدروکسی استرون می‌شود و احتمالاً خطر ابتلا به سرطان در زنان یائسه چاق را کاهش می‌دهد.

سپاسگزاری: از همه عزیزانی که به عنوان آزمودنی در پژوهش حاضر شرکت کردند، صمیمانه تشکر می‌کنیم

• References

1. Kwasniewska M, Pikala M, Kaczmarczyk-Chalas K. Smoking status, the menopausal transition, and metabolic syndrome in women. *Menopause*. 2012;19(2):194-201.
2. Lizcano F, Guzmán G. Estrogen deficiency and the origin of obesity during menopause. *BioMed research international*. 2014;10(5):10-21.
3. Gill R, Jackson R, Duane M, Miner A, Khan SA. Comparison of Metabolic Syndrome Indicators in Two Samples of Central and South Americans Living in the Washington, DC Area in 1993–1994 and 2008–2009: Secular Changes in Metabolic Syndrome in Hispanics. *International journal of environmental research and public health*. 2017;14(8):881.
4. Matsui S, Yasui T, Tani A, Kunimi K. Associations of estrogen and testosterone with insulin resistance in pre- and postmenopausal women with and without hormone therapy. *International journal of endocrinology and metabolism*. 2013;11(2):65-70.
5. Cui J, Shen Y, Li R. Estrogen synthesis and signaling pathways during aging: from periphery to brain. *Trends in molecular medicine*. 2013;19(3):197-209.
6. Haghighi A, Askari R, Hedayati M, Pakdaman A. The comparison of estrogen metabolites between active and inactive postmenopausal women. *Journal of Jahrom University of Medical Sciences*. 2013;11(2):29-35.[in Persian]
7. Im A, Vogel VG, Ahrendt G, Stacy L. Urinary estrogen metabolites in women at high risk for breast cancer. *Carcinogenesis*. 2009;30(9):1532-5.
8. Rasht I. The Effect of 8-week Aerobic-Resistance Training Accompany with Estrogen Replacement Therapy on Visceral Fat and Cardiovascular Risk Factors in Ovariectomized Rats. *Journal of Ardabil University of Medical Sciences*. 2015;15(3):265-76. [in Persian]
9. Gaya P, Medina M, Sánchez-Jiménez A, Landete J. Phytoestrogen metabolism by adult human gut microbiota. *Molecules*. 2016;21(8):1034.
10. Badgujar SB, Patel VV, Bandivdekar AH. *Foeniculum vulgare* Mill: a review of its botany, phytochemistry, pharmacology, contemporary application, and toxicology. *BioMed research international*. 2014;2014.
11. Golzareh P, Rahimi R, Rahimikian F, Bekhradi R, Mehran A. The effect of fennel oral capsules on physical symptoms caused by menopause in women. *The Iranian Journal of Obstetrics, Gynecology and Infertility*. 2017;20(9):41-8. [in Persian]
12. Sigal RJ, Kenny GP, Wasserman DH, Castaneda-Sceppa C, White RD. Physical activity/exercise and type 2 diabetes: a consensus statement from the American Diabetes Association. *Diabetes care*. 2006;29(6):1433-8.
13. Kim J-W, Kim D-Y. Effects of aerobic exercise training on serum sex hormone binding globulin, body fat index, and metabolic syndrome factors in obese postmenopausal women. *Metabolic syndrome and related disorders*. 2012;10(6):452-7.
14. Wisløff U, Ellingsen Ø, Kemi OJ. High-intensity interval training to maximize cardiac benefits of exercise training? *Exercise and Sport Sciences Reviews*. 2009;37(3):139-46.
15. Hoffmann S, Skinner T, van Rosendal S. Sex differences in adaptations to high intensity interval training. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2017;20:e18.
16. Rajabi H, Gaeini AA. *Physical Fitness*. 2th ed. Tehran: Samt. 2004; P.68-107.
17. Ebrahim K, Rezaei Sahraei A. Effect of eight weeks of aerobic and progressive exercises on changes of estrogen hormone and effective factors on bone mass in menopausal sedentary women. *Iranian Journal of Endocrinology and Metabolism*. 2010;12(4):401-8. [in Persian]
18. Kian FR, Bekhradi R, Rahimi R, Golzareh P, Mehran A. Evaluating the effect of fennel soft capsules on the quality of life and its different aspects in menopausal women: a randomized clinical trial. *Nursing Practice Today*. 2017;4(2):87-95.[in Persian]
19. Jackson AS, Pollock ML, Ward A. Generalized equations for predicting body density of women. *Med Sci Sports Exerc*. 1980;12(3):175-180.
20. Atkinson C, Lampe JW, Tworoger S. Effects of a moderate intensity exercise intervention on estrogen metabolism in postmenopausal women. *Cancer Epidemiology and Prevention Biomarkers*. 2004;13(5):868-74.
21. Matthews CE, Fortner RT, Xu X. Association between physical activity and urinary estrogens and estrogen metabolites in premenopausal women. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*. 2012;97(10):3724-33.
22. Jarrete AP, Novais IP, Nunes HA, Puga GM, Delbin MA, Zanesco A. Influence of aerobic exercise training on cardiovascular and endocrine-inflammatory biomarkers in hypertensive postmenopausal women. *Journal of clinical & translational endocrinology*. 2014;1(3):108-14.
23. Rossi FE, Buonani C, Viesel J, Silva EP, Diniz TA, Santos VR. Effect of combined aerobic and resistance training in body composition of obese postmenopausal women. *Motriz: Revista de Educação Física*. 2015;21(1):61-7.
24. Saghafi N, Ghazanfarpour M, Khadivzadeh T, Babakhanian M, Afiat M. The effect of *Foeniculum vulgare* (fennel) on body composition in postmenopausal women with excess weight: a double-blind randomized placebo-controlled trial. *Journal of menopausal medicine*. 2017;23(3):166-71.
25. Hallund J, Ravn-Haren G, Bügel S, Tholstrup T, Tatens I. A lignan complex isolated from flaxseed does not affect plasma lipid concentrations or antioxidant capacity in healthy postmenopausal women. *The Journal of nutrition*. 2006;136(1):112-6.
26. Smith P. editor A comprehensive look at hormones and the effects of hormone replacement. 14th International Congress on Anti-aging Medicine; 2005.
27. Keshavarz Z, Golezar S, Hajifoghaha M, Alizadeh SH. The effect of phytoestrogens on menopause symptoms: a

- systematic review. J Isfahan Med Sch. 2018;36(477):446-59.[in Persian]
- 28.Izadi MR, Afousi AG, Fard MA. High-intensity interval training lowers blood pressure and improves apelin and NOx plasma levels in older treated hypertensive individuals. Journal of physiology and biochemistry. 2018;74(1):47-55.
- 29.Chilibeck PD, Vatanparast H, Pierson R, Case A. Effect of exercise training combined with isoflavone supplementation on bone and lipids in postmenopausal women: a randomized clinical trial. Journal of Bone and Mineral Research. 2013;28(4):780-93.
- 30.Mawi M. Effect of aerobic exercise on blood lipid levels in postmenopausal women. Universa Medicina. 2016;28(1):17-24.
- 31.Haghighi A, Valeh F, Hamedinia M, Askari R. Effect of aerobic exercise training and cardiovascular risk factors among postmenopausal women. Olampic Summer. 2010;18(2):61-71. [in Persian]
- 32.Cheng K-C, Asakawa A, Li Y-X, Liu IM, Amitani H, Cheng JT, et al. Opioid μ -receptors as new target for insulin resistance. Pharmacology & therapeutics. 2013;139(3):334-40.
- 33.Misra A, Alappan NK, Vikram NK, Goel K, Gupta N, Mittal K, et al. Effect of supervised progressive resistance-exercise training protocol on insulin sensitivity, glycemia, lipids, and body composition in Asian Indians with type 2 diabetes. Diabetes care. 2008;31(7):1282-7.

Comparing Effects of a 12-Week Aerobic Interval Training with and without Fennel on Metabolic Syndrome Indices and Estrogen Metabolites in Obese and Menopausal Women

Shakerin A¹, Gaeini A², Choobineh S³

1-Ph.D Student, Faculty of Physical Education ,Tehran University, Tehran, Iran

2-*Corresponding author: Professor, Faculty of Physical Education ,Tehran University, Tehran, Iran. Email: aagaeini@ut.ac.ir

3- Associate Professor, Faculty of Physical Education ,Tehran University, Tehran, Iran

Received 11 Nov, 2019

Accepted 9 Feb, 2020

Background and Objectives: Decreases in metabolism of estrogen and plasma levels of estrogen are associated with increased metabolic syndrome and cancer risk factors in postmenopausal women. The objective of this study was to investigate effects of a 12-week aerobic interval training with and without fennel consumption on metabolic syndrome indices and estrogen metabolites in obese and menopausal women.

Materials & Methods: In this semi-experimental study, 26 obese and menopausal females aged 50–60 years were randomly assigned to two major groups of training-placebo and training-supplement. Training was carried out at 45–65% heart rate reserve, three days per week for 12 weeks. Training-supplement group included 100 mg of the fennel supplementation. Samples were collected 48 h before and after the last sessions of exercise training. Metabolites of estrogen, including 2-hydroxyestrone and 16- α -hydroxyestrone, were assessed using enzyme-linked immunosorbent assay (ELISA). Data were analyzed using ANCOVA and SPSS Software v.18.

Results: Body weight and body mass index (BMI) decreased in training-supplementation group in obese menopausal women, compared to training-placebo group ($p < 0.05$). No significant differences were seen in blood pressure, HDL and WHR. Furthermore, plasma levels of 16- α -hydroxyestrone significantly decreased while the ratio of 2-hydroxyestrone to 16- α -hydroxyestrone significantly increased with significant differences between the two groups ($p < 0.05$).

Conclusion: Combination of aerobic interval training with fennel consumption may decrease body weight, BMI and 16- α -hydroxyestrone and increase 2-hydroxyestrone in obese menopausal women.

Keywords: Aerobic interval training, Metabolic syndrome, Fennel, 2-Hydroxyestrone, 16- α -hydroxyestrone