



دانشگاه علوم پزشکی تهران
معاونت تحقیقات و فناوری
مدیریت امور پژوهشی



بهمن ماه ۱۴۰۳



نشست خبری برای ارائه پیام پژوهشی

تاثیر دریافت جلبک های خوراکی بر روی ترکیب بدن

مجری اصلی:

دکتر لیلا آزادبخت، دانشکده تغذیه و رژیم شناسی



طرح تحقیقاتی با عنوان "تاثیر دریافت جلبک های خوراکی بر روی شاخص های آنتروپومتریک و ترکیب بدن در بزرگسالان: یک مرور نظام مند و فراتحلیل" توسط خانم دکتر لیلا آزادبخت عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران به عنوان مجری اصلی اجرا شده و در سال ۱۴۰۳ خاتمه یافته است. این پژوهش ارزشمند توانسته است به ارتقای سطح دانش و سلامت در حوزه علوم تغذیه کمک نماید. در ادامه خلاصه ای از پیام پژوهش و کاربرد آن در راستای ارتقای سلامت جامعه برای استفاده از ذینفعان توسط مجری محترم به اشتراک گذاشته شده است. امید است این دستاورد بتواند راهگشای توسعه و کاربردی شدن نتایج پژوهش ها باشد.



✍ خود را معرفی کرده و سوابق علمی و اجرایی مرتبط با طرح حاضر را مختصر بیان کنید.

✍ با سلام، اینجانب دکتر لیلا آزادبخت، دکترای علوم تغذیه و عضو هیئت علمی گروه تغذیه جامعه دانشکده علوم تغذیه و رژیم شناسی دانشگاه علوم پزشکی تهران هستم. زمینه پژوهش ها و آموزش های من عمدتاً در حوزه تغذیه جامعه، نقش تغذیه در پیشگیری از بیماریهای غیر واگیر و تغذیه گروه های ویژه و آسیب پذیر است.

✍ تیم مجریان و همکاران طرح را همراه با وابستگی سازمانی آنها معرفی فرمایید.

شروین کاظمی نژاد (همکار پژوهشی): کارشناس ارشد علوم تغذیه، دانشگاه علوم پزشکی تهران و پیشوا ارژنگ (همکار پژوهشی): کارشناس ارشد علوم تغذیه، دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه

✍ مخاطبان نتایج و پیام حاصل از طرح پژوهشی شما چه افراد/گروه هایی هستند؟

مخاطبان شامل عموم مردم جهت آگاهی از گزینه های غیردارویی مدیریت وزن، متخصصان تغذیه و پزشکان، پژوهشگران و شرکت های تولید مکمل های غذایی هستند

✍ یک عنوان کوتاه، جذاب و قابل فهم برای مخاطبان که نمایانگر پیام اصلی پژوهش شما باشد، بیان کنید.

تأثیر مکمل جلبک‌های خوراکی بر مدیریت وزن و ترکیب بدن در بزرگسالان

✍ پیام کلیدی پژوهش شما چیست؟

این فراتحلیل از ۶۱ کارآزمایی تصادفی کنترل‌شده نشان می‌دهد که مکمل‌های جلبکی به طور قابل توجهی شاخص توده بدنی، وزن بدن، دور کمر و چربی بدن را در بزرگسالان، به ویژه افراد دارای اضافه وزن یا چاقی، کاهش می‌دهند. مداخلات طولانی‌تر (> ۱۰ هفته) اثرات بیشتری نشان می‌دهند. با این حال، تأثیری بر دور باسن، نسبت دور کمر به باسن یا توده بدنی بدون چربی مشاهده نشد و نتایج باید با احتیاط تفسیر شوند.

✍ پیام پژوهشی خود را در قالب زیر بسط دهید و بیان کنید که "چه کسی"، "چه چیزی"، "چرا" و "کجا" از نتایج پژوهش شما استفاده می‌کند.

- اهمیت و نوآوری موضوع
این مطالعه یک فراتحلیل جامع و به‌روز با پوشش ۶۱ کارآزمایی بالینی (۳۰۹۹ شرکت‌کننده) در مورد اثرات مکمل‌های جلبکی ارائه می‌دهد، که ناسازگاری‌های تحقیقات قبلی را برطرف کرده و بینش‌های مبتنی بر شواهد در مورد فواید آن برای شاخص‌های آنتروپومتریک و ترکیب بدن فراهم می‌کند.

- مهمترین نتایج طرح به زبان غیر تخصصی
استفاده روزانه از مکمل‌های جلبکی، مانند اسپیرولینا، به ویژه در افرادی که دارای اضافه وزن یا چاقی هستند، باعث کاهش سایز دور شکم بدون نیاز به رژیم‌های سخت می‌شود. این مکمل‌ها سوخت‌وساز بدن را حتی در حالت استراحت افزایش داده و به چربی‌سوزی کمک می‌کنند، بدون آن‌که تأثیر منفی بر توده عضلانی داشته باشند. بهترین نتایج در افراد با شاخص توده بدنی بالای ۳۰ و مصرف مداوم مشاهده شده است.

- موارد کاربرد نتایج طرح
نتایج این پژوهش می‌توانند در زمینه اطلاع‌رسانی به توصیه‌های غذایی مانند گنجاندن جلبک‌ها در روند درمان چاقی به‌عنوان جایگزین طبیعی داروهای شیمیایی مانند اورلیستات، کاهش بار اقتصادی ناشی از درمان چاقی، توسعه استراتژی‌های بهداشت عمومی برای مدیریت چاقی و اضافه وزن، هدایت تحقیقات بیشتر و حمایت از توسعه مکمل‌های غذایی مبتنی بر جلبک برای افزایش جذب مواد مؤثر استفاده شوند. همچنین می‌توانند در سیاست‌گذاری و آموزش عمومی برای ارتقای سلامت نقش داشته باشند.

✍ دو تأثیر و یا کاربرد اصلی پژوهش شما چیست؟

تأثیر اول: ارائه شواهد برای اثربخشی مکمل‌های جلبکی در بهبود شاخص‌های آنتروپومتریک و ترکیب بدن
تأثیر دوم: تغییر رویکرد درمان چاقی: حرکت از داروهای شیمیایی به سمت منابع طبیعی پایدار

✍ محدودیت‌های شواهد و نتایج به دست آمده در طرح شما چه بوده است؟

محدودیت‌ها شامل ناهمگونی بین مطالعات، کیفیت متغیر کارآزمایی‌های گنجانده شده، عدم کنترل دقیق بر رژیم غذایی پس‌زمینه شرکت‌کنندگان و عدم تحلیل دوز-پاسخ است.

✍ انجام چه پژوهش‌هایی را در ادامه تحقیق خود پیشنهاد می‌دهید که می‌تواند منجر به کاربردی‌تر شدن نتایج و تأثیر بیشتر یافته‌های شما شود؟

پیشنهادات شامل انجام مطالعات بلندمدت، تحلیل‌های دوز-پاسخ، بررسی انواع مختلف جلبک، تأثیر جلبک بر میکروبیوتای روده و اطمینان از کیفیت و استانداردسازی بالاتر در طراحی کارآزمایی‌ها است.

✍ ادامه مسیر کاربردی کردن یا اجرای پژوهش‌های آتی، به چه حمایت‌هایی از سمت مسوولین و نهادهای مرتبط نیاز دارد؟

حمایت‌های مورد نیاز شامل تأمین مالی برای کارآزمایی‌های تصادفی کنترل‌شده بزرگتر و با کیفیت بالا، همکاری بین محققین تغذیه و پژوهشگران بالینی و حمایت از نهادهای بهداشتی برای اجرای یافته‌ها در عمل است.

✍ آیا نتایج طرح شما منجر به تغییری در ابعاد اجتماعی، سیاسی، فرهنگی، بهداشتی، آموزشی، ارزش‌های دینی یا قوانین سازمان غذا و دارو شده است؟

یافته‌ها می‌توانند بر دستورالعمل‌های غذایی و سیاست‌های بهداشت عمومی با هدف مبارزه با چاقی تأثیر بگذارند، که به طور بالقوه منجر به افزایش استفاده از مکمل‌های طبیعی و تغییرات در آموزش تغذیه می‌شود. همچنین می‌توانند منجر به کاهش بار مالی سیستم سلامت از طریق پیشگیری از بیماری‌های متابولیک شوند.

✍ در صورتی که این طرح منتج به مقاله شده است لینک مقاله (ها) را اعلام کنید.

<https://doi.org/10.1093/nutrit/nuae151>

✍ اگر مخاطبان یا سایر پژوهشگران بخواهند با شما ارتباط برقرار کنند، مسیر ارتباطی شما چیست؟

- Tel: (+98) 218895556
- Email: azadbakhtleila@gmail.com

✍ حداکثر چهار مرجع اصلی استفاده شده در طرح خود را ذکر نمایید:

1. García Á, Toro-Román V, Siquier-Coll J, Bartolomé I, Muñoz D, Maynar-Mariño M. Effects of Tetraselmis chuii Microalgae Supplementation on Anthropometric, Hormonal and Hematological Parameters in Healthy Young Men: A Double-Blind Study. Int J Environ Res Public Health
2. Sanayei M, Izadi A, Hajizadeh-Sharafabad F, Amirsasan R, Kaviani M, Barzegar A. Chlorella vulgaris in combination with high intensity interval training in overweight and obese women: a randomized double-blind clinical trial
3. Sanayei M, Izadi A, Hajizadeh-Sharafabad F, Amirsasan R, Kaviani M, Barzegar A. Chlorella vulgaris in combination with high intensity interval training in overweight and obese women: a randomized double-blind clinical trial
4. Esmaili M, Abedi B, Shoorabeh FF. Effect of aerobic training with chlorella supplement on insulin resistance and serum ghrelin levels in obese women.

✍ در خاتمه، اگر توضیح یا نکته دیگری باقی مانده، بیان کنید.

شناسنامه خبر

عنوان طرح: تاثیر دریافت جلبک های خوراکی بر روی شاخص های آنتروپومتریک و ترکیب بدن در بزرگسالان:

یک مرور نظام مند و فراتحلیل

کد طرح: ۶۹۷۷۷

مجری اصلی: دکتر لیلا آزادبخت

تاریخ اختتام: ۱۴۰۳/۱۱/۱۶

لینک مقاله:

<https://doi.org/10.1093/nutrit/nuae151>