

三個月的運動訓練是否可以改善停經後肥胖 婦女的血脂及降低身體脂肪？

王儷穎

背景與目的：尋找是否三個月監督下執行的運動訓練可以改善停經後肥胖婦女婦女的血脂及降低身體脂肪的相關證據。**方法：**我們利用 MEDLINE、PubMed 及 CINAHL 三個資料庫進行和主題相關文獻的搜尋。所使用的關鍵字為：脂質、停經、肥胖、及運動。我們並限制搜尋的文獻範圍為：以英文刊登、過去五年內發表的（2001 到 2006 年）、統合分析（meta-analysis）、隨機對照試驗、回顧性文獻、及以人類為對象的研究。**結果：**我們一共檢閱並評論三篇隨機對照試驗的研究。有效的證據顯示，為期三個月監督下執行的運動訓練可以改善部分代謝相關的危險因子（如胰島素及瘦體素），降低體重，及減少腰臀的周長。但對改善全身脂肪、脂肪所佔的比例、及血脂無明顯效果。**結論：**參考目前的證據結果，我們會建議我們的病人參加為期三個月在監督下執行的運動訓練，並說明保持身體活動對於維持心肺適能及降低肥胖相關心血管疾病危險因子的重要性。（物理治療 2007;32(1):33-38）

關鍵詞：運動訓練、停經後、血脂肪、體脂肪

智慧藏

國立台灣大學醫學院物理治療學系暨研究所

通訊作者：王儷穎 國立台灣大學醫學院物理治療學系暨研究所 台北市(100)徐州路 17 號台大公衛大樓 3F

電話：(02)3322-8142 E-mail: liying@ntu.edu.tw

收件日期：95年9月21日 接受日期：95年12月10日