

標 題 : Mediterranean diet and insulin sensitivity, lipid profile and blood pressure levels, in overweight and obese people; The Attica study
地中海食事とインスリン感受性、脂質組成および血圧値、
過体重および肥満の人々において ; Attica 研究

著 者 : N. Tzima, et al. (ギリシャ ハロコピオ大学 栄養・糖尿病部)

掲 載 誌 : Lipids in Health and Disease 2007 Sep. 19; 6: 22

要 旨 :

背 景 : 地中海食事に「近い」過体重および肥満の成人は、西欧の食事に近い人々と比較して良いインスリン、脂質組成および血圧の値を示すかを研究することを、我々は目的とした。

方 法 : ATTICA 研究は住民に基づくコホートであり、2001-2002 年の間にアテネ広域圏からランダムに成人 3042 人を登録し、年齢-性別で階層化した。

そのうちこの研究では、過体重(BMI: 25-29.9kg/m²)および肥満(BMI>30kg/m²)を意味する過剰な体重の参加者 1762 人で研究した。

1064 人は男性そして 698 人は女性であった (20-89 歳)。

認証済の食品頻度アンケートに基づいた食事スコアから、地中海食事の順守を評価した。

血圧を測定し、空腹時の血糖、インスリンおよび血中脂質も測定した。

インスリン感受性も、恒常性モデル評価(HOMA)方法 (グルコース×インスリン/22.5) で評価した。

結 果 : 食事スコアが最高の(3段階)過剰体重の人々は、年齢、性別および BMI を調整したときに、最低の人々よりもインスリン感受性が強く(11.4%低い HOMA, $p=0.06$)、13%低い総コレステロール値($p=0.001$)および収縮時血圧の 3mmHg 低下($p<0.001$)を示した。

過剰な体重の人々ではインスリン感受性、総コレステロールおよび収縮期血圧は地中海食事と独立して控えめに相関すると、複数の交絡因子を考慮した後の多変量解析で実証された。

結 論 : 過体重および肥満の被験者で、地中海食事の順守は良いインスリン感受性、総コレステロールの低い値および収縮期血圧の低い値と控えめに相関する。

一般人と比較して、過剰な体重の人々の心臓血管系に対するこの食事の有益な作用は限定されると、このことは示唆すると思われる。
