

標 題： Mediterranean diet and telomere length in Nurses' Health Study:
population based cohort study
看護師健康研究における地中海食事とテロメアの長さ：
集団に基づくコホート研究

著 者： M. Crous-Bou, et al. (米国 ボストン ブリガム女性病院とハーバード医科大学
医学部 ネットワーク医学のチャニング部門)

掲 載 誌： BMJ 2014; 349: g6674

要 旨：

目 的： 地中海食事の順守が、加齢のバイオマーカーであるテロメアの長さに関連したかを検討すること。

計 画： 集団に基づくコホート研究。

設 定： 看護師健康研究：1976年に登録した121,700人の看護師による現在進行中の追跡コホート研究、1989-90年にそのうち32,825人の女性が血液サンプルを提供した。

参 加 者： 看護師健康研究内で入れ子にした症例-対照研究で、テロメアの長さを測定し食品頻度アンケートを完了した4676人の病気の無い女性。

主な結果測定： 定量的リアルタイムポリメラーゼ連鎖反応で測定した末梢白血球での相対的なテロメアの長さ、自己申告の食事データから計算した「代替地中海食事スコア」との間の関連。

結 果： 交絡因子候補を調整した後で、地中海食事の高い順守は長いテロメアと関連した。
最小二乗平均テロメア長さzスコアは、最低の地中海食事スコア群で-0.038 (SE 0.035)であり最高の群では0.072 (SE 0.030)であった(動向のP=0.004)。

結 論： この大規模な研究で、地中海食事の高い順守は長いテロメアと関連した。
この結果は、健康と長寿の増進における地中海食事順守の効能をさらに裏付ける。

注 (Google で検索)

テロメアとは、染色体の先端に存在するキャップのようなもの。螺旋状になっている大切な遺伝子情報を保護する役目がある。人体にある数十兆の細胞は、絶えず分裂活動をすることで人間の生命を維持している。が、細胞が分裂する際、テロメアも短くなってしまう。