

標 題 : Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet
地中海食事による心臓血管系疾患の一次予防

著 者 : R. Estruch, et al. (スペイン バルセロナ Hospital Clinic 内科部門)
for the PREDIMED Study Investigators

掲 載 誌 : New. Engl. J. Med. 368: 1279-90 (2013)

要 旨 :

背 景 : 観察コホート研究および二次予防試験は、地中海食事の順守と心臓血管系のリスクとの間に逆相関を示していた。

心臓血管系症例の一次予防について、我々はこの食事パターンのランダム化試験を実施した。

方 法 : スペインにおける多施設試験で、心臓血管系リスクが高いが登録時に心臓血管系疾患がない参加者を、我々はランダムに3種類の食事の1つに割当てた: エクストラバージンオリーブ油を補給した地中海食事、ミックスマッツを補給した地中海食事、または対照の食事(食事脂肪を減らすように助言)。

参加者は年4回の個人およびグループの教育セッションを受け、そしてグループ割当てによって、エクストラバージンオリーブ油、ミックスマッツ、または小さな非食品ギフトの無料提供を受けた。

主な評価項目は深刻な心臓血管系症例(心筋梗塞、脳卒中、または心臓血管系が原因の死亡)の発症率であった。

中間解析の結果に基づいて、4.8年(中央値)の追跡後に試験を中止した。

結 果 : 合計 7447 人を登録した(年齢範囲、55 から 80 歳); 57%が女性であった。

自己申告の摂取量およびバイオマーカー分析によると、2つの地中海食事群は介入に良く順守した。

主な評価項目の症例が 288 人の参加者に起こった。

多変量調整ハザード比は対照群(109 症例)に対して、エクストラバージンオリーブ油による地中海食事に割当てた群(96 症例)は 0.70(95%信頼区間[CI], 0.54 から 0.92)、そしてナッツによる地中海食事に割当てた群(83 症例)では 0.72(95%CI, 0.54 から 0.96)であった。

食事に関連する悪影響は報告されなかった。

結 論 : 心臓血管系リスクの高い人々の間で、エクストラバージンオリーブ油またはナッツを補給した地中海食事は、深刻な心臓血管系症例の発症を低下させた。

[スペイン政府の Instituto de Salud Carlos III およびその他によって資金援助された; Controlled-Trials(対照比較試験).com number, ISRCTN35739639]
