

標 題 : Adherence to the Mediterranean diet, long-term weight change, and incident overweight or obesity: the Seguimiento Universidad de Navarra (SUN) cohort
地中海食事への順守、長期間の体重変化、過体重または肥満の発症：
「Seguimiento Universidad de Navarra(ナバラ大学)」 (SUN) コホート

著 者 : J.-J. Beunza, et al. (スペイン ナバラ大学 予防医学・公衆衛生学部)

掲 載 誌 : Am. J. Clin. Nutr. 92: 1484-1493 (2010)
[オンラインで原稿入手 doi: 10.3954/ajcn.2010.29764.]

要 旨 :

背 景 : 地中海食事パターンは、肥満の予防に有望な手段の可能性がある。

目 的 : 地中海食事への順守を評価するために使用した6種類の発表済スコアに対する順守と体重変化との間の関連を、我々は研究した。
我々はまた、問題のある体重増加 (5 kg 以上) のリスクつまり過体重または肥満を発症するリスクを評価した。

計 画 : 研究対象集団には大学卒業生のスペイン人の男性と女性 10,376 人(平均年齢 38 歳)が組み入れられ、平均(±SD)5.7±2.2 年追跡した。
食事を開始時に、136 項目の以前に実証済の食事頻度アンケートで評価した。体重を、開始時および追跡中 2 年ごとに評価した。

結 果 : Trichopoulou らが提案した地中海食事スコア(MDS)(範囲 0-9, N Engl J Med 2003; 348:2599-608) への順守が最も低い参加者(3 点以下)は最も高い平均年間体重増加を示したが、順守が最も高い参加者 (6 点以上)は最も低い体重増加を示した(調整後の差: -0.059kg/年; 95%CI: -0.111, -0.008 kg/年; P 動向= 0.02)。

この逆相関は、他の演繹的に定義された地中海食事スコアに拡張された。
地中海食事への順守が最も高いグループはまた、問題のある体重増加 (5 kg 以上)の最も低いリスクが最初の 4 年間の追跡中に示された (オッズ比: 0.76; 95%CI: 0.64, 0.90) 。

結 論 : 地中海食事パターンへの順守は、体重増加の減少と有意に関連した。
この食事パターンは、加齢関連の体重増加を減速させるために推奨できる。
