

標 題 : Moderate Consumption of Olive Oil by Healthy European Men Reduces Systolic Blood Pressure in Non-Mediterranean Participants
健康的なヨーロッパ人男性によるオリーブ油の適度な摂取は
非地中海の参加者で収縮期血圧を低下させる

著 者 : I. Bondia-Pons, et al. (スペイン バルセロナ大学 薬学部
食品技術参照センター 栄養・食品学科)

掲 載 誌 : J. Nutr. 137: 84-87 (2007)

要 旨 :

オリーブ油の適度な摂取の脂質組成、BMI および血圧に対する影響を、非地中海地域 [北ヨーロッパ(n=50; フィンランドとデンマーク)および中央ヨーロッパ(n=60; ドイツ)] および地中海地域 [南ヨーロッパ(n=45; イタリアとスペイン)] 出身の健康な男性 160 人のグループで、我々は評価した。

研究は、3週間の介入期間3回および2週間のウォッシュアウト期間2回によるランダム化、クロスオーバー試験であった。

介入期間に、フェノール濃度だけが異なる類似したオリーブ油3種類(25mL/日)を健康なボランティアに投与した。

習慣的なオリーブ油摂取が低い住民(北および中央ヨーロッパ)出身の男性で、血漿のオレイン酸値は2-3%増加した(P<0.05)。

非地中海の被験者で、一連のオリーブ油3種類の投与は収縮期血圧の3%低下の原因と一般線形モデルが示したが(P<0.05)、拡張期血圧は違った。

オリーブ油介入によって、地中海と非地中海の男性ともに脂質組成は変化しなかったと、多変量解析が示した。

通常は地中海食事を摂取していない健康な男性の収縮期血圧を低下させる有効な手段として、適度なオリーブ油摂取が使用できるであろうと、この研究の結果が示唆している。

しかし、確認のためには追加の長期間試験が必要である。
