

標 題 : Adherence to a Mediterranean Diet Is Associated with
Reduced 3-Year Incidence of Obesity
地中海食事への順守は3年間の肥満発生率の低下と関連する

著 者 : M. A. Mendez, et al. (スペイン IDIBELL, Institut Català d'Oncologia,
L'Hospitalet de Llobregat)

掲 載 誌 : J. Nutr. 136: 2934-2938 (2006)

要 旨 :

食事パターンと成人の体重変化を追跡して観察した研究は少なく、これまでの結果は一致していない。

この研究は、地中海食事パターンが3年間の肥満発生率の低下と関連するかを「癌と栄養に関するヨーロッパ追跡調査」のスペイン人コホート(EPIC-Spain)からのデータを用いて調べた。

サンプルには、開始時(1992-96)に肥満でなく 29-65 歳の女性 17,238 人および男性 10,589 人が含まれた。

身長および体重を開始時に測定した ; 平均 3.3 年後の追跡調査で体重を自己申告した。

認証済の方法を用いて集めた詳細な食事歴データを使用して、地中海食事スコアを作成した。

ロジスティック回帰モデルを使用して、過体重または肥満となる確率を推計した。

初めに過体重の被験者の間で女性の 7.9%および男性の 6.9%が肥満となったが、一方で正常体重の男性の 13.8%および女性の 23.0%が過体重となった。

高い地中海食事順守は、過体重の被験者の間で有意に低い肥満となる可能性と関連し、食事データの過少報告を調整すると関連がさらに強まった。

関連(オッズ比と 95%CI)は、女性(0.69、0.54-0.89)と男性(0.68、0.53-0.89)で同様であった。

申告した食事摂取のもっともらしさを調整するとこの関連の程度が高まったが、それは調整なしで約 0.8 であった。

最初に正常体重の被験者では、地中海食事順守は過体重の発生率と関連しなかった。

それにもかかわらず、地中海食事パターンと一致する食習慣を奨励することが肥満との戦いで役に立つ努力の一部となる可能性を、結果が示唆している。
