

標 題 : Mediterranean Diet Inversely Associated With the Incidence of
Metabolic Syndrome The SUN prospective cohort
地中海食事はメタボリックシンドロームの発症率と逆相関する
SUN 追跡コホート

著 者 : A. Tortosa, et al. (スペイン ナバラ大学 予防医学・公衆衛生学科)

掲 載 誌 : Diabetes Care 30(11): 2957-59 (2007)

この論文は "Brief Report" (手短な報告) のためか、要旨なし。
〔(はじめに) および「結 果」(PubMed で入手)を和訳する〕

(はじめに)

メタボリックシンドロームに対する食品パターンおよび生活様式の有益な役割の証拠がある(1,2)。

地中海食品パターン(MFP)は心臓血管系の疫学で新しい役割を獲得してきた(3)。

それは、果物、野菜、豆類、穀物の高い摂取、適度なアルコール摂取、乳製品および肉/肉製品の中程度から低い摂取、および高い1価不飽和/飽和脂肪比によって特徴づけられる。

地中海食品パターン(またはその成分)がメタボリックシンドロームの発症率を低下させるであろうと横断研究が示唆してきたが(1,4)、この関連を評価する追跡研究はない。

我々の目的は、地中海食品パターンへの順守とその後のメタボリックシンドロームの発症との間の関連を、スペインの大学卒業生から構成され6年間追跡したSeguimiento Universidad de Navarra (SUN)動的コホート(5)で追跡的に評価することであった。

結 果

追跡期間の中央値は74ヵ月であった。

地中海食品パターンへの順守は、女性、高齢被験者、元喫煙者およびよく運動する参加者で高かった。

地中海食品パターンへの順守が開始時に高い参加者は、6年後の追跡で血糖を除いた全ての危険因子の低い値を示した。

HDL値は、地中海食品パターンを良く順守する参加者の間で高かった。

しかし我々は、ウエスト周囲に関してだけ有意差を見出し、HDLに有意に近い差を見出した。

地中海食品パターンの順守が最高の被験者は、順守が最低の被験者と比較してメタボリックシンドロームの低い累積発症率を有した。

この差は、年齢、性別、運動、喫煙、および総エネルギー摂取量を調整したときにも持続した。