

標 題 : Systematic Review of the Mediterranean Diet for Long-Term Weight Loss
長期間の体重減少に関する地中海食事の系統的な再検討

著 者 : J. G. Mancini, et al. (カナダ ジューイッシュ総合病院/McGill 大学
Lady Davis 研究所 臨床疫学部)

掲 載 誌 : Am. J. Med. 129(4): 407-415 (2016)

要 旨 :

背 景 : 地中海食事の長期間での健康的な効能はよく確認されているが、過体重または肥満の人々における 12 ヶ月以上の体重減少に関する有効性は明らかでない。そこで我々は、12 ヶ月以上後の体重減少および心臓血管系危険因子の値に対する地中海食事の影響を測定したランダム化対照比較試験(RCTs)の系統的な再検討を実施した。

方 法 : 体重減少を試みた過体重または肥満の人々で体重減少および心臓血管系危険因子の値に対する地中海食事の影響を測定した、英語とフランス語で発表された 12 ヶ月以上追跡したランダム化対照比較試験について、我々は MEDLINE、EMBASE、および「臨床試験の Cochrane 図書館」を検索した。

結 果 : 5 件のランダム化対照比較試験(n=998)が我々の組み入れ基準に合った。試験は地中海食事を、低脂肪食事(4 件)、低炭水化物食事(2 件)およびアメリカ栄養士会食事(1 件)と比較した。地中海食事は 12 ヶ月以上で低脂肪食事よりも大きな体重減少をもたらしたが(平均値の範囲: -4.1 から -10.1kg 対 2.9 から -5.0kg)、他の比較食事と同様な体重減少を生じた(平均値の範囲: -4.1 から -10.1kg 対 -4.7 から -7.7kg)。さらに、血圧および脂質値などの他の心臓血管系危険因子値の改善について、地中海食事は比較食事と大体同様であった。

結 論 : 体重減少を試みた過体重または肥満の人々で、地中海食事は比較食事と同様な体重減少および心臓血管系危険因子値の低下をもたらすと、我々の研究結果は示唆する。

キーワード : 心臓血管系疾患、食 事、地中海、系統的な総説、体重減少
