

標 題 : Protective Effects of the Mediterranean Diet on Type 2 Diabetes and  
Metabolic Syndrome  
2型糖尿病およびメタボリックシンドロームに対する地中海食事の予防作用

---

著 者 : J. Salas-Salvadó, et al. (スペイン Rovira i Virgili 大学、Pere Virgili 健康研究  
センター、医学・健康学部、生化学・生物工学科、  
Sant Joan de Reus 大学病院、ヒト栄養課)

---

掲 載 誌 : J. Nutr. 2016 Mar 9. pii: jn218487 [Epub ahead of print]  
[印刷に先立つ電子出版 : 印刷版は J. Nutr. 146(4): 920S-927S (2016)]

---

要 旨 :

2型糖尿病およびメタボリックシンドロームのリスクに対する伝統的な地中海食事からの有益な作用を裏付ける証拠を、複数の研究が提供している。

この総説は、2型糖尿病およびメタボリックシンドロームと地中海食事との間の関連に関する疫学研究および臨床試験からの最新の科学的な証拠、および報告された関連の根拠と見込まれるメカニズムを要約する。

地中海食事の強い順守は糖尿病リスクの有意な低下と関連すると、追跡コホート研究の最近のメタ解析は示した。

地中海食事はまた、妊娠性糖尿病の予防で有効と認められている。

4件の大規模な追跡研究は、メタボリックシンドロームまたはその要素と地中海食事との間に逆相関を観察した。

少数のランダム化対照比較試験が、糖尿病およびメタボリックシンドロームに対する地中海食事の影響を評価した。

画期的な PREvención con DIeta MEDiterránea (PREDIMED) 栄養介入試験からの結果は、地中海食事に割当てられた参加者は2型糖尿病リスクが有意に30%低下し、メタボリックシンドロームおよびその要素の高血糖と中心性肥満の回復をそれは促進するとも示した。

さらに5件のランダム化対照比較試験は、2型糖尿病患者の血糖管理において他の食事パターンと比較した地中海食事の有益な作用を示した。

ランダム化対照比較試験の最新のメタ解析は、各種の対照食事と比較して地中海食事は全てのメタボリックシンドロームの要素に対する有益な作用と関連すると明らかにした。

地中海食事の生物活性成分は相乗作用して各種の代謝経路に影響し、心臓代謝疾患リスクの低下を引き起こす。

植物を中心とした地中海食事を作り上げる多数の健康的で栄養豊富な食品が、メタボリックシンドロームと2型糖尿病および他の慢性疾患に導く代謝経路に有益な影響をするその生物活性および可能性を予測する。

多数の疫学および臨床試験の証拠が、2型糖尿病およびメタボリックシンドロームの予防および管理に対する地中海食事の役割を裏付けている。

キーワード： 地中海食事、心臓血管系疾患、糖尿病、メタボリックシンドローム、メタボリックシンドローム要素、総説

---