

標 題 : Predictive role of the Mediterranean diet on mortality in individuals at low cardiovascular risk: a 12-year follow-up population-based cohort study
低心臓血管系リスクの人々の死亡率に対する地中海食の予測的役割 :
住民に基づくコホート研究の12年間の追跡

著 者 : S. Bo, et al. (イタリア トリノ大学 医学部)

掲 載 誌 : J. Transl. Med. 2016 Apr 12; 14:91.

要 旨 :

背 景 : 地中海食の順守は、総死亡と心臓血管系死亡のリスクおよび心臓血管系事象の発生を減らす。

しかし大部分の従来の研究は、高リスクの人々で実施された。

我々の目的は、地中海食事スコアで評価した地中海食の順守が総死亡率と心臓血管系死亡率および心臓血管系事象の発生率と関連するかを、平均12年間追跡した住民に基づくコホートから低心臓血管系リスクの人々で評価することであった。

方 法 : 1658人のコホートが、2001-2003年に認証済の食品頻度アンケートを完了した。

地中海食事スコアを0-9点で計算した。

身体計測、検査室測定および生命状態を開始時および2014年中に収集した。

開始時の心臓血管系(CV)リスクをフラミンガムのリスクスコアで推計した。

参加者を2群に分けた: 低リスクの人々(CV<10)およびCVリスク \geq 10の人々。

結 果 : 12年間の追跡中に、死亡220件、84件は心臓血管系疾患が原因、および125件の心臓血管系事象の発生が生じた。

地中海食の順守は低が768人(0-2点)、中が685人(4-5点)、そして高は205人(>6点)であった。

BMI、ウエスト周囲、空腹時血糖およびインスリンは、CVリスク \geq 10の参加者だけで低から高の食事順守によって有意に低下した。

Cox回帰モデルで多重調整後に、地中海食事スコア1点当たりの低リスクの人々におけるハザード比(HR)は: 総死亡率でHR=0.83(95% CI 0.72-0.96)、心臓血管系死亡率でHR=0.75(95% CI 0.58-0.96)、そして心臓血管系事象ではHR=0.79(95% CI 0.65-0.97)であった。

CVリスク \geq 10の人々では地中海食事スコアは心臓血管系事象発生を予測したが(HR=0.85; 95% CI 0.72-0.99)、総死亡率(HR=1.02; 95% CI 0.90-1.15)および心臓血管系死亡率(0.94; 95% CI 0.76-1.15)との関連は有意でなかった。

結 論： 地中海食事の高い順守は、特に心臓血管系リスクが低い人々で致死性および非致死性の心臓血管系事象の減少と関連したので、特に健康的な人々でこの栄養パターンを推進することの有効性が示唆される。

キーワード： 総死亡率、心臓血管系死亡率、心臓血管系リスク、地中海食事
