

標 題 : Effect of a high-fat Mediterranean diet on bodyweight and waist circumference: a prespecified secondary outcomes analysis of the PREDIMED randomized controlled trial.

体重およびウエスト周囲に対する高脂肪地中海食事の影響 :

PREDIMED ランダム化対照比較試験の事前指定二次転帰解析

---

著 者 : R. Estruch, et al. (スペイン Instituto de Salud Carlos III, Centro de Investigación Biomédica en Red Fisiopatología de la Obesidad y la Nutrición)

---

掲 載 誌 : Lancet Diabetes Endocrinol. 2016 Aug; 4(8): 666-76.

---

要 旨 :

背 景 : 脂肪の高い密度のため、高脂肪食事は体重増加を引き起こしやすいと認識されるので、健康管理提供者は過体重または肥満の人々にそれを勧めたがらない。

高脂肪、高植物性脂肪の地中海食事自由摂取の体重およびウエスト周囲への長期間の影響を、心臓血管系疾患のリスクがあり大部分が過体重または肥満の高齢者で、我々は評価した。

方 法 : PREDIMED は5年間の並行群、多施設、ランダム化、対照比較試験で、スペインで11の病院に属する初期診療センターで実施された。

2型糖尿病または心臓血管系リスクが3以上ある7447人の無症状の男性(55-80歳)および女性(60-80歳)を、3種類の介入の1つにコンピューターで作成した番号順でランダムに割当てた(1:1:1):エクストラバージンオリーブ油を補給した地中海食事(n=2543)、ナッツを補給した地中海食事(n=2454)、または対照の食事(食事脂肪を減らすように助言、n=2450)。

エネルギー制限を助言しないで、運動も推奨しなかった。

試験のこの解析で、体重およびウエスト周囲を開始時および毎年5年間にわたって治療企図(intention-to-treat)の母集団で、我々は測定した。

PREDIMED 試験は ISRCTN.com に登録され、番号は ISRCTN35739639 であった。

研究結果 : 4.8年(中央値、四分値範囲(IQR)2.8-5.8)の追跡後に、3群全ての参加者はわずかに体重が減少しウエスト周囲が増加した。

対照群と比較した調整済の体重の5年間変化は、オリーブ油による地中海食事群で-0.43kg(95%CI-0.86から-0.01、p=0.044)、ナッツ群では-0.08kg(95%CI-0.50から0.35、p=0.730)であった。

対照群と比較した調整済のウエスト周囲の5年間変化は、オリーブ油による地中海食事群で-0.55cm(-1.16から-0.06、p=0.048)、ナッツ群では-0.94cm(-1.60から-0.27、p=0.006)であった。

解 釈： カロリー制限なしの高植物性脂肪の地中海食事による長期間の介入は、対照の食事と比較して体重の低下および中心性肥満の少ない増加と関連した。

これらの結果は、体重維持のために健康的な油脂の摂取を制限しないという助言を支持する。

資金援助： スペイン政府、CIBERobn、Instituto de Salud Carlos III、Hojiblanca、Patrimonio Comunal Olivarero、カリフォルニアクルミ委員会、Borges SA、および Morella ナッツ。

著作権© 2016 Elsevier 社。著作権所有。

---