

標 題 : Long-Term Immunomodulatory Effects of a Mediterranean Diet in Adults at High Risk of Cardiovascular Disease in the PREvencción con Dieta MEDiterránea Randomized Controlled Trial.  
PREDIMED ランダム化対照比較試験での心臓血管系疾患の高リスクの成人における地中海食事の長期間の免疫調節への影響

---

著 者 : R. Casas, et al. (スペイン バルセロナ大学 August Pi i Sunyer Biomedical Research Institute, Hospital Clinic 内科)

---

掲 載 誌 : J. Nutr. 2016 Jul 20. pii: jn229476. [Epub ahead of print]  
[印刷に先立つ電子出版 : 印刷版は同誌 2016 Sep;146(9):1684-93.]

---

要 旨 :

背 景 : 地中海食事は短期間の抗炎症作用が実証されているが、その長期間の免疫調節特性については少ししか知られていない。

目 的 : 我々の目的は、アテローム形成に関連する炎症性マーカーに対する地中海食事の長期間の影響を、心臓血管系疾患の高リスクの成人で低脂肪食事の影響と比較して評価することであった。

方 法 : 165 人の明らかな心臓血管系疾患がない高リスク参加者 (半分が男性、平均年齢 66 歳) を、我々はランダムに 3 種類の食事の 1 つに割当てた : エクストラバージンオリーブ油を補給した地中海食事、ナッツを補給した地中海食事、または低脂肪食事。

追跡データを 3 年目および 5 年目に集めた。

潜在交絡因子を調整した繰り返し測定一分散分析を用いて、食事順守、心臓血管系疾患の危険因子、および炎症性変数における変化を評価した。

結 果 : 2 種類の地中海食事グループは介入に対する高い順守を達成し、低脂肪食事グループは 5 年目までに脂肪からのエネルギー摂取を 13% 減らした。

開始時と比較して 3 年目および 5 年目に、両方の地中海食事グループは有意な 16% 以上の低下が高感受性 C-反応性タンパク質、インターロイキン-6、腫瘍壊死因子  $\alpha$ 、および単球走化性タンパク質-1 の血漿濃度にあったが ( $P \leq 0.04$ )、低脂肪食事グループには有意な変化がなかった。

T リンパ球および単球における 3 年目の CD49d および CD40 の発現の低下は、両方の地中海食事グループで低脂肪食事グループの 3 年目の変化よりも 16% 以上大きかった ( $P < 0.001$ )。

開始時と比較して 3 年目で、地中海食事グループは HDL コレステロールが上昇して ( $\geq 8\%$ )、血圧 ( $> 4\%$ ) および総コレステロール、LDL コレステロールお

よびトリグリセリドの濃度(≧8%)が低下した。

5年目に、グルコース(13%)および糖化ヘモグロビン(8%)の濃度が低脂肪食事で増加した。

結 論： 地中海食事の参加者は、3年目および5年目に、細胞および血漿のアテローム形成と関連する炎症性マーカーの低い濃度であった。

地中海食事のこの抗炎症性の役割が、心臓血管系疾患に対する地中海食事の長期間の心臓予防効果の一部を説明できる。

この試験は [controlled-trials.com](https://www.controlled-trials.com) に [ISRCTN35739639](https://www.isrctn.com/ISRCTN35739639) として登録された。

著作権： アメリカ栄養協会

---