

標 題 : Effects on Health Outcomes of a Mediterranean Diet With No Restriction on Fat Intake: A Systematic Review and Meta-analysis.
脂肪摂取に関して制限のない地中海食事の健康転帰に対する影響 :
系統的な再検討およびメタ解析

著 者 : H. E. Bloomfield, et al. (米国 ミネソタ大学、Minneapolis VA Health Care System 慢性疾患転帰研究センター)

掲 載 誌 : Ann. Intern. Med. 2016 Jul 19 [Epub ahead of print]
[印刷に先立つ電子出版 : 印刷版は同誌 2016 Oct 4;165(7):491-500.]

要 旨 :

背 景 : 地中海食事は、典型的な西洋の食事よりも健康的な可能性がある。

目 的 : 成人での健康転帰に対する影響に関して、脂肪摂取を制限しない地中海食事を他の食事と比較した文献を要約すること。

データ源 : 1990年から2016年4月までのOvid MEDLINE、CINAHL、およびCochrane Library (コクラン図書館)。

研究の選択 : 死亡率、心臓血管系、高血圧、糖尿病、および順守の転帰に関して少なくとも1年間追跡した100人以上の対照比較試験、および癌の転帰に関するコホート研究。

データの抽出 : 1人の調査員によって抽出されたデータをもう1人が確認した。
2人の校閲者(reviewers)が隔たりのリスクおよび証拠の強さを評価した。

データの統合 : 2件の一次予防試験は、食事グループの間に総死亡率の差を見出せなかった。

地中海食事は主要な心臓血管系事象(ハザード比[HR] 0.71[95%CI 0.56 から 0.90])、乳癌(HR 0.43[CI 0.21 から 0.88])、および糖尿病(HR 0.70[CI 0.54 から 0.92])の低い発症率をもたらすと、1件の大規模な一次予防試験が見出した。

一次予防コホート研究をまとめた解析で、地中海食事順守の最高区分(4区分)は最低区分と比較して癌全体の死亡率(リスク比[RR] 0.86[CI 0.82 から 0.91]、13研究)の減少、および癌全体(RR 0.96[CI 0.95 から 0.97]、3研究)と結直腸癌(RR 0.91[CI 0.84 から 0.98]、9研究)の発症率の減少が示された。

3件の二次予防研究が心臓血管系の転帰を報告し、地中海食事による再発心筋梗塞および心臓血管系死亡のリスク低下を1件が見出した。

順守、高血圧、認知機能、腎臓病、関節リウマチ、および生活の質など他の

転帰に関しては、不一致か最少の証拠しかないかまたは全く証拠がなかった。

限 界： 少ない試験、多くの研究における偏りのリスクの中程度の評価、転帰に関する証拠の低いまたは不十分な強さ、異質な食事の定義および成分。

結 論： 脂肪摂取に関して制限のない地中海食事は、心臓血管系事象、乳癌、および2型糖尿病の発症率を低下させる可能性があるが総死亡率には影響しないと、限られた証拠が示唆している。
