

標 題 : Mediterranean Diet and Age-Related Cognitive Decline:
A Randomized Clinical Trial
地中海食事と加齢関連の認知低下 : ランダム化臨床試験

著 者 : C. Valls-Pedret, et al. (スペイン バルセロナ Institut d'Investigacions
Biomèdiques August Pi Sunyer, Hospital Clínic 内分泌・栄養学部 脂質診療科)

掲 載 誌 : JAMA Intern Med. 2015 Jul; **175**(7): 1094-1103

要 旨 :

重 要 性 : 酸化ストレスおよび血管障害は、認知症発症の強い危険因子である加齢関連の認知低下を部分的に介在すると信じられている。

抗酸化物が豊富な心臓血管系予防性の食事パターンである地中海食事は認知低下を遅らすと疫学研究が示唆しているが、臨床的な証拠は不足している。

目 的 : 抗酸化物が豊富な食品を補給した地中海食事が、対照の食事と比較して認知機能に影響するかどうかを、研究すること。

計画、設定、および参加者 : スペイン、バルセロナの認知が健常で心臓血管系リスクが高いボランティア 447 人(233 人が女性[52.1%]、平均年齢 66.9 歳)の並行群ランダム化臨床試験を、「Prevención con Dieta Mediterránea 栄養試験」に 2003 年 10 月 1 日から 2009 年 12 月 31 日まで加えた。

全ての患者は開始時に神経心理学的評価を受け、研究の終りに再試験が提供された。

介 入 : 参加者をランダムに、エクストラバージンオリーブ油(1L/週)を補給した地中海食事、ミックスマッツ(30g/日)を補給した地中海食事、または対照の食事(食事脂肪を減らすように助言)に割当てた。

主な転帰および測定 : 一連の神経心理学的試験に基づく認知の経時変化の速度 :

ミニ・メンタル・ステート検査、レイ聴覚性言語学習検査(RAVLT)、「動物・意味・流ちょうさ」、ウェクスラー成人知能検査からのディジットスパンサブテスト、ウェクスラー記憶検査からの言語対連合、およびカラートレイル検査。

我々は各検査における変化の平均 z スコアを使用して、3 種類の認知要素を作成した : 記憶力、前頭 (注意および実行) 、および包括的。

結 果 : 334 人の参加者で介入後に追跡認知試験ができた (中央値、4.1 年) 。

交絡因子を調整した多変量解析で、オリーブ油を加えた地中海食事に割当てられた参加者は RAVLT(P=0.049)およびカラートレイル検査 2 部(P=0.04)で

対照と比較して良いスコアであった；他の認知検査ではグループ間の差は認められなかった。

同様に記憶力要素の開始時を超えた変化に関する調整済の認知要素(平均 z スコアと 95%CI)は、オリーブ油を加えた地中海食事で 0.04(−0.09 から 0.18)、ナッツ加えた地中海食事で 0.09(−0.05 から 0.23、 $P=0.04$ 、対照に対し)、そして対照の食事では−0.17(−0.32 から −0.01)であった。

前頭認知要素の開始時からの変化はそれぞれ、0.23(0.03 から 0.43、 $P=0.003$ 、対照に対し)、0.03(−0.25 から 0.31)、そして−0.33(−0.57 から −0.09)であった。

包括的認知要素の開始時からの変化は、オリーブ油を加えた地中海食事で 0.05(−0.11 から 0.21、 $P=0.005$ 、対照に対し)、ナッツを加えた地中海食事で −0.05(−0.27 から 0.18)、そして対照の食事では−0.38(−0.57 から −0.18)であった。

対照では、開始時から全ての認知要素が有意に($P<0.05$)低下した。

結論および関連性： 高齢の住民で、オリーブ油またはナッツを補給した地中海食事は、認知機能の改善と関連する。

試験の登録： [isrctn.org Identifier: ISRCTN35739639](https://www.isrctn.com/ISRCTN35739639)。

以下にコメントあり

「地中海食事はアルツハイマー病のリスクを低下させる可能性がある」
[Evid Based Med. 2015]
