

標 題 : Association Between the Mediterranean Diet and
Cognitive Decline in a Biracial Population
異人種の人々における地中海食事と認知低下との間の関連

著 者 : A. Koyama, et al. (米国 サンフランシスコ 研究と教育のための北カリフォル
ニア研究所、サンフランシスコ VA 医療センター)

掲 載 誌 : J. Gerontol A Biol Sci Med Sci 2015 Mar; 71(3): 354-359

要 旨 :

背 景 : 多数の研究からの結果が、心臓血管系疾患、癌、および死亡率に対する地中海食事の予防作用を示唆している。

認知低下のリスク減少との関連の証拠は一貫性が少なく、住民の多様性の欠如によって研究は制限される。

方 法 : 米国の追跡コホート研究 (健康、加齢と体組成研究) で、2,326 人の高齢者 (38.2%が黒人、51.3%が女性、開始時に 70-79 歳) を 8 年間、我々は追跡した。

地中海食事の順守を測定するために、開始時の食品頻度アンケートを用いて地中海食事スコア (範囲 : 0-55) の人種別の 3 段階区分を、我々は計算した。

認知低下を、研究中に繰り返した修正ミニ・メンタル・ステート検査のスコアを用いて評価した。

我々は線形混合モデルを用いて、地中海食事スコアと認知低下の推移との間の関連を評価した。

結 果 : 黒人の間で、地中海食事スコアの高い参加者は、低い地中海食事スコア (3 段階の中と低) の参加者と比較して、修正ミニ・メンタル・ステート検査スコアで低下の平均速度が有意に低かった。

年齢、性別、教育、BMI、現在の喫煙、運動、うつ病、糖尿病、総エネルギー摂取、および社会経済的地位を調整した後で、1 年当たりの点数差の平均は 0.22 であった (95%信頼区間 : 0.05-0.39、 $p=0.01$) 。

白人の間では、地中海食事と修正ミニ・メンタル・ステート検査スコアの変化との間に関連が見られなかった ($p=0.14$) 。

結 論 : 黒人の間で地中海食事の強い順守は認知低下の速度を遅くする可能性があるが、白人の高齢者では異なる。

この関連およびこれらの結果を説明できる正確なメカニズムを確認するために、多種多様な人々による研究がさらに必要である。

キーワード : 疫 学、栄 養、認知的加齢、アルツハイマー病、認 知
