

標 題 : Mediterranean diet and telomere length in Nurses' Health Study:
population based cohort study
看護師健康研究における地中海食事とテロメアの長さ :
集団に基づくコホート研究

著 者 : M. Crous-Bou, et al. (米国 ボストン ハーバード大学医学大学院 内科
ネットワーク内科のチャニング部)

掲 載 誌 : BMJ 2014 Des2; 349 : g6674

要 旨 :

目 的 : 地中海食事の順守が、加齢のバイオマーカーであるテロメアの長さに関連したかどうかを調べること。

計 画 : 集団に基づくコホート研究。

設 定 : 看護師健康研究、1976年に登録した看護師 121,700人による進行中の追跡コホート研究 ; 1989-90年に一部の女性 32,825人が血液サンプルを提出した。

参 加 者 : 看護師健康研究でテロメアの長さを測定して食品頻度アンケートを完了した人々による入れ子にした症例-対照研究から、疾患のない女性 4676人。

主な転帰測定 : リアルタイムポリメラーゼ連鎖反応(PCR)で測定した末梢血白血球の相対的なテロメアの長さ、自己申告の食事データから計算した代替地中海食事スコアとの間の関連。

結 果 : 潜在交絡因子を調整した後で、地中海食事の強い順守は長いテロメアと関連した。

テロメア長さの最小二乗平均zスコアは、地中海食事スコアの最低グループで-0.038(SE0.035)、最高グループでは0.072(0.030)であった(P動向=0.004)。

結 論 : この大規模な研究で、地中海食事の高い順守は長いテロメアと関連した。

この結果は、健康と長寿の増進における地中海食事順守の有効性をさらに裏付ける。
