

標 題 : Adherence to a Mediterranean-type dietary pattern and cognitive decline
in a community population
地域住民における地中海式食事パターンの順守と認知低下

著 者 : C. C. Tangency, et al. (米国 シカゴ ラッシュ大学医療センター 臨床栄養科)

掲 載 誌 : Am. J. Clin. Nutr. 2011; 93: 601-7

要 旨 :

背 景 : 伝統的な地中海食事に豊富な多くの食品、野菜および魚などは、ゆっくりした認知低下と関連した。

目 的 : 地中海食事または「健康的な食事指数-2005(HEI-2005)」の順守が高齢者で認知変化と関連するかどうかを、我々は調査した。

計 画 : この論文は、「シカゴ健康と加齢プロジェクト(CHAP)」として知られている65歳以上の成人による継続中の縦断研究からのデータの解析に基づいている。2つ以上の認知評価をした CHAP 参加者(黒人 2280 人および白人 1510 人)を1) 地中海食事パターン(最高点数 55)および2) HEI-2005(最高点数 100)の順守について評価した。
両方の採点法ともに高い点数が良い順守を示す。
全体的認知の複合測定に基づいて3年間隔で、認知機能を評価した。
線形混合モデルを使用して、食事スコアと認知機能の変化との関連を調べた。
平均追跡期間は7.6年であった。

結 果 : 参加者の平均(±SD)スコアは、地中海食事が28.1±0.1でHEI-2005では61.2±9.6であった。

白人の参加者は黒人の参加者よりも高いエネルギー調整地中海食事スコアであったが、HEI-2005スコアは低かった。

年齢、性別、人種、教育、認知活動の参加およびエネルギーを調整した後で、高い地中海食事スコアはゆっくりした認知低下の速度と関連した($\beta = +0.0014$ / 1点上昇、SSE=0.0004、P=0.0004)。

HEI-2005スコアにはこのような関連は見られなかった。

結 論 : 地中海食事採点法で計算した地中海食事パターンは、高齢による認知低下の速度を遅くする可能性がある。
