

標 題 : Mediterranean Diet Reduces 24-Hour Ambulatory Blood Pressure, Blood Glucose, and Lipids One-Year Randomized, Clinical Trial  
地中海食事は 24 時間自由行動下血圧、血糖および脂質を低下させる  
1 年間のランダム化臨床試験

---

著 者 : M. Doménech, et al. (スペイン Institut d'Investigacions Biomèdiques August Pi Sunyer (IDIBAPS) 脂質クリニック、内分泌・栄養学サービス)

---

掲 載 誌 : Hypertension 2014; 64: 69-76

---

要 旨 :

エクストラバージンオリーブ油またはナッツを補給した地中海食事は、対照の低脂肪食  
事と比較して心臓血管系事象、特に脳卒中を減少させると PREvención con DIeta  
MEDiterránea (PREDIMED)試験が示した。

心臓血管系予防のメカニズムはまだ明らかでない。

24 時間自由行動下血圧、血糖および脂質に対する補給した地中海食事の 1 年間  
の影響を、我々は評価した。

ランダム化、並行群、対照比較試験を、2 カ所の PREDIMED 現場で実施した。

食事は自由摂取とし、運動を増やせとかナトリウムを減らせとかの助言を与え  
なかった。

参加者は心臓血管系リスクの高い(85.4%が高血圧)被験者 235 人であった(女性  
が 56.5%、平均年齢 66.5 歳)。

平均収縮期血圧の開始時からの調整済の変化は、オリーブ油入り地中海食事で  
-2.3(95%信頼区間[CI] -4.0 から -0.5)mmHg、ナッツ入り地中海食事で  
-2.6(95%CI-4.3 から -0.9)mmHg、そして対照群で 1.7(95%CI-0.1 から 3.5)  
mmHg であった(P<0.001)。

平均拡張期血圧のそれぞれの変化は、-1.2(95%CI-2.2 から -0.2)、-1.2  
(95%CI-2.2 から -0.2)、そして 0.7(95%CI-0.4 から 1.7) mmHg(P=0.017)であ  
った。

昼間および夜間の血圧は同様のパターンに従った。

空腹時血糖の開始時からの平均変化は、オリーブ油入り地中海食事で-6.1、  
ナッツ入り地中海食事で-4.6、そして対照食事は 3.5mg/dL であり(P=0.016) ;  
総コレステロールの変化はそれぞれ-11.3、-11.6 そして-4.4mg/dL であった  
(P=0.043)。

大部分が高血圧治療中の高リスクの人々で、エクストラバージンオリーブ油またはナツ  
ツを補給した地中海食事は、24 時間自由行動下血圧、総コレステロール、および  
空腹時血糖を低下させた。

臨床試験登録 : URL: <http://www.clinicaltrials.gov>. 一意の識別名 : ISRCTN35739639.

キーワード : 血 圧、臨床試験、ランダム化、食事、地中海、オリーブ油、ナッツ

---