

標 題 : Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet
地中海食事による心臓血管系疾患の一次予防

著 者 : R. Estruch, et al. (スペイン Instituto de Salud Carlos III、Centro de
Investigación Biomédica en Red de Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición) ;
PREDIMED研究の研究者

掲 載 誌 : N. Eng. J. Med. 2013; **368**: 1279–1290

要 旨 :

背 景 : 観察コホート研究および二次予防試験が、地中海食事の順守と心臓血管系の
リスクとの間の逆相関を示してきた。

心臓血管系事象の一次予防を目的として、我々はこの食事パターンのランダム
化試験を実施した。

方 法 : スペインにおける多施設試験で、心臓血管系疾患リスクが高いが登録時に心
臓血管系疾患がない参加者を、我々はランダムに3種類の食事の1つに割当て
た: エクストラバージンオリーブ油を補給した地中海食事、ミックスマッツを補給した
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)。

参加者は年4回の個別またはグループの教育セッションを受け、グループの
割当に応じてエクストラバージンオリーブ油、ミックスマッツ、および小さな非食品の
贈り物の無料提供を受けた。

主な評価項目は、深刻な心臓血管系事象(心筋梗塞、脳卒中、または心臓血
管系事象による死亡)の比率であった。

中間解析の結果に基づいて、4.8年(中位数)の追跡後に試験を中止した。

結 果 : 合計 7447 人を登録した(年齢範囲、55 から 80 歳) ; 57%が女性であった。

自己申告の摂取およびバイオマーカー分析によると、2種類の地中海食事グ
ループは介入を良く順守した。

主な評価項目の事象は、参加者 288 人で起こった。

多変数調整ハザード比は対照グループ(109 事象)に対して、エクストラバージンオリ
ーブ油による地中海食事に割当てたグループ(96 事象)で 0.70(95%信頼区間
[CI]0.54 から 0.92)そしてナッツによる地中海食事に割当てたグループ(83 事象)
では 0.72(95%CI 0.54 から 0.96)であった。

食事と関連する悪影響は、報告されなかった。

結 論 : 心臓血管系リスクの高い人々の間で、エクストラバージンオリーブ油またはナッツで
補給した地中海食事は深刻な心臓血管系事象の発症率を低下させた。

[スペイン政府の Instituto de Salud Carlos III およびその他による資金援助 ;
Controlled-Trials.com の番号、ISRCTN35739639.]
