

標 題 : Prevention of Diabetes With Mediterranean Diets:
A Subgroup Analysis of a Randomized Trial
地中海食事による糖尿病の予防 : ランダム化試験のサブグループ解析

著 者 : J. Salas-Salvadó, et al. (原稿にも PubMed にも著者の所属説明なし)

掲 載 誌 : Ann. Intern. Med. 2014 Jan 7; 160(1): 1-10

要 旨 :

背 景 : 体重減少を促進させる介入は2型糖尿病の発症率を低下できる。
カロリー制限のない食事変化も糖尿病から守るかどうかは評価されていない。

目 的 : 糖尿病の一次予防に関する地中海食事の有効性を、Prevención con Dieta
Mediterránea 試験で2003年10月から2010年12月まで評価すること(追跡の
中央値、4.1年間)。

計 画 : 多施設、ランダム化試験(進行中の比較対照試験: ISRCTN35739639)の
サブグループ解析。

設 定 : スペインの一次予防センター。

参 加 者 : 糖尿病がなく心臓血管系リスクが高い男性および女性(55から80歳の患者
3541人)。

介 入 : 参加者を場所、性別および年齢で分類し、糖尿病の状況では分類しないで、
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、ナッツを補給した地中海食事、または対照の食事(低脂肪食事
に関する助言)。
運動または体重減少を強める介入を入れなかった。

測 定 : 新たに発症した2型糖尿病の発症率(事前に指示した副次評価項目)。

結 果 : 追跡中に、エクストラバージンオリーブ油を補給した地中海食事で80件、ナッツを
補給した地中海食事で92件、そして対照食事で101件の糖尿病の新たな発症
が起こり、それぞれ1000人年当たり16.0、18.7そして23.6件であった。
多変量調整ハザード比は対照食事と比較して、エクストラバージンオリーブ油を補給
した地中海食事で0.60(95%CI、0.43から0.85)、ナッツを補給した地中海食事
では0.82(CI、0.61から1.10)であった。

限 界 : ランダム化を糖尿病の状況では分類しなかった。
脱落者が対照群に多かった。

結 論： エクストラバージンオリーブ油で強化した地中海食事はエネルギー制限なしで、心臓血管系リスクの高い人々の間で糖尿病のリスクを低下させた。

主な資金源： Instituto de Salud Carlos III
