

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 Study Investigators (PREDIMED研究の研究者)

---

掲 載 誌： N. Engl. J. Med. 2013 Apr 4; **368**(14): 1279–90

---

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  
リスクとの間に逆相関を示した。

心臓血管系事象の一次予防のために、この食事のランダム化試験を我々は  
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）。

参加者は年に4回の個別および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、または小さな非食品  
ギフト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  
系が原因の死亡）の発生率であった。

中間解析の結果に基づいて、中央値4.8年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%は女性。

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

主な評価項目の事象は288人の参加者に起こった。

多変量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られたグループ(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られたグル  
ープ(83事象)では0.72(95%CI, 0.54から0.96)であった。

食事関連の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を  
補給した地中海食事は主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 number（比較対照試験番号）、ISRCTN35739639。]

---