

標 題 : Mediterranean diet and health status: an updated meta-analysis and a proposal for a literature-based adherence score
地中海食事と健康状態 : 更新されたメタ解析および
文献に基づいた順守スコアの提案

著 者 : F. Sofi, et al. (イタリア フィレンツェ大学 臨床・実験医学部)

掲 載 誌 : Public Health Nutr. 2014 Dec; 17(12): 2769-82

要 旨 :

目 的 : 地中海食事と健康状態との間の関連を調べたコホート研究の以前のメタ解析を更新すること、および文献に基づいた地中海食事の順守スコアを提案するために全てのコホート研究から由来するデータを利用すること。

計 画 : 2013年6月までの全ての電子データベースを使って、広範囲な文献検索を我々は実施した。

設 定 : 地中海食事の順守と健康転帰を調べたコホート追跡研究。
順守スコアを計算するために使用した食品群のカットオフ値を得た。

被 験 者 : 以前のメタ解析には存在しなかった18件の最新研究を含む全体で被験者4,172,412人の母集団で、更新研究を実施した。

結 果 : 地中海食事の順守スコア2点上昇は、総死亡率の8%低下(相対リスク=0.92、95%CI 0.91-0.93)、心臓血管系リスクの10%低下(相対リスク=0.90、95%CI 0.87-0.92)および腫瘍性疾患の4%低下(相対リスク=0.96、95%CI 0.95-0.97)を決定すると報告された。

文献に基づいた順守スコアを提案するために、文献で入手可能な全てのコホート研究から由来するデータを我々は利用した。

このスコアは0点(最低の順守)から18点(最高の順守)の範囲であり、地中海食事を構成する各食品群について異なる3部門が含まれる。

結 論 : 地中海食事は、罹患率および死亡率に関して健康的な食事パターンであると認められた。

コホート研究から由来するデータを使用することによって、個人レベルでの地中海食事順守の評価のため使いやすい道具と示される、文献に基づいた順守スコアを我々は提案する。
