

標 題 : Association of the Mediterranean dietary pattern with the incidence of depression: the Seguimiento Universidad de Navarra/University of Navarra follow-up (SUN) cohort
地中海食事パターンとうつ病の発症率との関連 : Seguimiento Universidad de Navarra/University of Navarra 追跡 (SUN)コホート

著 者 : A. Sánchez-Villegas, et al. (スペイン ラスパルマス・デ・グランカナリア大学 臨床科学部)

掲 載 誌 : Arch. Gen. Psychiatry. 2009 Oct; 66(10): 1090-8

要 旨 :

背 景 : 地中海食事パターンの順守は、臨床的うつ病のリスクと関連する可能性がある炎症性、血管性、および代謝性のプロセスを減らすと考えられる。

目 的 : 地中海食事パターンの順守と臨床性うつ病の発症率との間の関連を評価すること。

計 画 : 地中海食事パターンの順守を評価するために、認証済で 136 項目の食品頻度アンケートを使用する追跡研究。

地中海食事パターンスコアは、野菜、果物とナッツ、穀類、豆類、および魚の摂取、1 価不飽和と飽和の脂肪酸比率および適度なアルコール摂取をプラスに重み付けし、これに対して肉または肉製品および全脂乳製品をマイナスに重み付けした。

設 定 : 大学卒業生の動的なコホート (Seguimiento Universidad de Navarra/University of Navarra 追跡 [SUN] プロジェクト)。

参 加 者 : SUN プロジェクトから、合計 10,094 人の最初は健康なスペイン人参加者がこの研究に参加した。

募集は 1999 年 12 月 21 日に始まり、継続中である。

主な転帰測定 : 参加者が開始時にうつ病も抗うつ剤投与もなく、追跡中に臨床的うつ病との医師の診断および/または抗うつ剤使用が報告されると、うつ病の発症と参加者を分類する。

結 果 : 中央値 4.4 年の追跡後に、480 件のうつ病の新たな症例が確認された。

地中海食事パターン順守の一連の上位 4 段階(最低を参照とする)で、うつ病の多変量調整ハザード比(95%信頼区間)は 0.74(0.57-0.98)、0.66(0.50-0.86)、0.49(0.36-0.67)、および 0.58(0.44-0.77)であった (P 動向<0.001)。

量依存性の逆相関が、果物とナッツ、1価不飽和と飽和の脂肪酸比、および豆類にみられた。

結 論： 抑うつ障害の予防に関して、地中海食事パターンが予防する可能性を我々の結果が示唆している；この研究結果を確認するために追加の縦断研究および試験が必要である。
