

標 題 : Accruing evidence on benefits of adherence to the Mediterranean diet on health: an updated systematic review and meta-analysis
健康に対する地中海食事順守の有効性についての増えている証拠 :
更新した系統的な再検討およびメタ解析

著 者 : F. Sofi, et al. (イタリア フィレンツェ大学 内科・外科・救急救命部
血栓症センター)

掲 載 誌 : Am. J. Clin. Nutr. 2010; **92**: 1189-96

要 旨 :

背 景 : 地中海食事は各種の健康転帰の発症を予防すると、長い間報告されてきた。

目 的 : 健康状態に対する地中海食事順守の影響を調べた発表済のコホート追跡研究に関する我々の以前のメタ解析を、更新することを我々は目的とした。

計 画 : 2010年6月までの電子データベースから、我々は包括的な文献検索を実施した。

結 果 : 更新した再検討の過程で、以前のメタ解析には含まれなくて過去2年間に発表された7件の追跡研究が示された〔総死亡率について1研究、心臓血管系の発症率または死亡率について3研究、がんの発症率または死亡率について1研究、神経変性疾患について2研究〕。

これら最近の研究には以前に調べてなかった2件の健康転帰（軽度認知障害および脳卒中）が含まれた。

これら最近の研究を入れた後に実施したランダム効果モデルによる全研究についてのメタ解析が、地中海食事順守の2点上昇は総死亡率の有意な低下〔相対リスク(RR)=0.92; 95%CI:0.90-0.94〕、心臓血管系の発症率および死亡率(RR=0.90; 95%CI: 0.87-0.93)、がんの発症率および死亡率(RR=0.94; 95%CI: 0.92-0.96)および神経変性疾患(RR=0.87; 95%CI: 0.81-0.94)の有意な低下と関連すると示した。

サンプルサイズがモデルに対する最も重要な寄与因子であるとメタ回帰分析が示したのは、総死亡率との関連の推計にそれが大きく影響したためである。

結 論 : 重大な慢性変性疾患の発症に関して大きくて一貫した予防が、地中海食事の順守によって提供されると、この更新したメタ解析が確認する。
