

標 題 : The Mediterranean Diet Score and Mortality Are Inversely Associated in Adults Living in the Subarctic Region
亜北極地域に在住する成人において地中海食事スコアと死亡率は逆相関する

著 者 : G. Tognon, et al. (スウェーデン ヨーテボリ大学
公衆衛生・地域医療学部 公衆衛生疫学科)

掲 載 誌 : J. Nutr. 142: 1547-1553 (2012)

要 旨 :

地中海食事は広く推奨されており、慢性疾患の予防および良い全体の健康状態と関連する可能性がある。

この研究の目的は、スウェーデン北部の追跡住民研究(Västerbotten 介入計画)で、地中海食事スコアが総死亡率または原因特定死亡率を逆方向に予測するかどうかを評価することであった。

(食事を認証済の食事頻度アンケートで測定した)77,151 人の参加者で、複数の潜在交絡因子を調整した Cox 比例ハザードモデルによって解析を実施した。

地中海食事スコアは総死亡率と男性 [HR=0.96 (95%CI=0.93-0.99)]および女性 [HR=0.95 (95%CI=0.91-0.99)]で逆相関したが、肥満男性では相関しなかった。

女性でなく男性で、そのスコアはがん全体の死亡率 [HR=0.92 (95%CI=0.87-0.98)]、特に膵臓がん [HR=0.82 (95%CI=0.68-0.99)]と逆相関した。

心臓血管系の死亡率は、女性だけで[HR=0.90 (95%CI=0.82-0.99)]食事と逆相関した。

アルコール[HR=0.83 (95%CI=0.76-0.90)]および果物摂取[HR=0.90 (95%CI=0.83-0.98)]を除いて、地中海食事スコアの食品項目で単独で死亡率を予測するのはなかった。

高いスコアは、年齢の増加、教育および運動と関連した。

その上、健康的な食事および生活の質と関連する要因がさらに死亡の可能性を低下させた。

亜北極地域でも、地中海食事スコアの上昇は長寿と関連したけれども、食事および生活様式関連の検討した他の要因と比較して、食事の予防効果は小規模であった。
