

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)

掲 載 誌 : N. Eng. J. Med. 2013 **368**: 1279-90
[PubMed : この論文は撤回された(retracted) → 2018年に訂正して再発行]

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
リスクとの間の逆相関を示してきた。

我々は心臓血管系事象の一次予防のために、この食事パターンのランダム化
試験を実施した。

方 法 : スペインの多施設試験で、心臓血管系リスクが高いが登録時に心臓血管系疾
患のない参加者を、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、ナ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4回の個人およびグループの教育セッションを受け、グループの
割当てによって、エクストラバージンオリーブ油、ミックスマグナッツ、または小さな非食
品ギフトの無料供給を受取った。

主要転帰は重大な心臓血管系事象（心筋梗塞、脳卒中、または心臓血管系が
原因の死亡）であった。

中間解析の結果に基づいて、この試験を中央値4.8年の追跡後に中止した。

結 果 : 合計7447人を登録した(年齢範囲、55から80歳) ; 57%が女性。

自己申告の摂取量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
ループは介入をよく順守した。

主要転帰の事象は、288人の参加者で起こった。

多変数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。

食事に関連する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重大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、その他による資金援助 ;
Controlled-Trials.com number(比較対照試験番号)、ISRCTN35739639]
