

標 題 : Stress, anger and Mediterranean diet as predictors of metabolic syndrome.
ストレス、怒りおよび地中海食事、メタボリックシンドロームの予測因子として

著 者 : J. Garcia-Silva, et al. (スペイン グラナダ大学 心理学部 Departamento de
Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico)

掲 載 誌 : Med. Clin. (Barc.) 2018 Jul 23; 151(2): 59-64

要 旨 :

背景と目的 : メタボリックシンドロームは一群の代謝性疾患で、腹部肥満、HDL に関連するコレステロール濃度の低下、トリグリセリドの上昇、血圧の上昇および高血糖が含まれる。

これが複数原因の疾患であると仮定すると、この研究の目的は、メタボリックシンドロームの各種要素に影響する心理、感情および生活様式の変数を確認することである。

患者と方法 : メタボリックシンドロームの診断基準を持つ患者 103 人(男性 47 人および女性 56 人)による横断研究。

身体計測、臨床および分析の測定値を集めて、メタボリックシンドロームに関連する変数を評価した。

主な心理および感情の変数も評価した。

結 果 : 各種の多重線形回帰検定を実施して、どの変数がメタボリックシンドロームを予測するかを確認した。

従属変数は BMI、腹囲、HDL コレステロールおよび生活の質であり、そして予測変数は心理的ストレス、怒りおよび地中海食事の順守であった。

心理的ストレスは生活の質の予測因子であったと ($\beta = -0.55$, $P \leq 0$)、結果が示した。

同様に、怒りは BMI ($\beta = 0.23$, $P = 0.047$) および腹囲 ($\beta = 0.27$, $P = 0.021$) の予測因子であった。

予想どおり、地中海食事の順守は HDL コレステロール ($\beta = 0.2$, $P = 0.045$) および生活の質 ($\beta = -0.18$, $P = 0.031$) の予測因子であった。

結 論 : 結果はある食事習慣と生活様式との間の関連を確認するが、結果はさらに進んでメタボリックシンドロームの要素における心理的ストレスおよび怒りなどの心理的および感情的な要因の重要性を示す。

キーワード : 怒り、地中海食事、メタボリックシンドローム、心理的ストレス、生活の質
