

標 題 : Dissimilar Impact of a Mediterranean Diet and Physical Activity on Anthropometric Indices: A Cross-Sectional Study from the ILERVAS Project.
身体計測指標に対する地中海食事と運動の異なる影響 :
ILERVAS プロジェクトからの横断的研究

著 者 : M. Sánchez, et al. (スペイン リエイダ大学 肥満・糖尿病・代謝研究グループ
Arnau de Vilanova University Hospital 内分泌・栄養学科)

掲 載 誌 : Nutrients. 2019 Jun 17; 11(6). pii: E1359.

要 旨 :

生活習慣行動と過度の肥満との間に密接な関連がある。

体格指数(BMI)は過剰体重を評価するために最も使用される方法であるけれども、全身および腹部の肥満を測定するために他の身体計測指標が開発されている。

しかし、これらの指標に対する運動および地中海食事の順守の影響に関しては僅かしか知られていない。

ここで我々は、Ilerda Vascular (ILERVAS)プロジェクトからの低から中程度の心臓血管系リスクの中年被験者 6672 人による横断的研究の結果を報告する。

参加者の運動の順守 (国際運動アンケート短形式) および地中海食事の順守 (地中海食事順守スクリーナー) を評価した。

全身肥満の測定 (BMI、ナバーラ大学医学部一体肥満推定値(CUN-BAE)、および Deurenberg の数式)、中心性肥満の測定 (ウェストおよび首の周囲、conicity 指数、ウェスト対身長之比、Bonora の等式、体肥満指数、および体の丸味指数)、および除脂肪体重の測定 (Hume の数式) を評価した。

性別に関係なく、運動の低い指数は総体脂肪および中心性肥満の高い値と関連した。

この結果は、肥満を評価するために使用した指数に関係なく不変であった。

しかし、地中海食事と肥満指数との間の関連はあまり目立たず、運動で見られたよりも性別に依存した。

除脂肪体重は、運動にも地中海食事の順守にも影響されなかった。

全身または中心性の肥満の低い指数に対する、運動と地中海食事の連合効果はないと示された。

結論として中年被験者の大きなコホートで、運動は低い肥満指数と関連する。

地中海食事は身体計測指数に対してわずかな影響を示し、両方の生活習慣変数を考慮したときに連合効果はなかった。

ClinTrials.gov Identifier(臨床試験データベースの識別番号) : [NCT03228459](https://clinicaltrials.gov/ct2/show/study/NCT03228459)。

キーワード : 地中海食事、肥 満、体脂肪、肥満指数、運 動、アンケート
