

標 題 : Adherence to a Mediterranean diet is associated with cognitive function in an older non-Mediterranean sample: findings from the Maine-Syracuse Longitudinal Study.
高齢の非地中海 サンプルで地中海食事の順守は認知機能と関連する :
Maine-Syracuse 縦断研究からの研究結果

著 者 : A.T. Wade, et al. (オーストラリア 南オーストラリア大学 健康科学部
運動・栄養および活動の研究のための連合)

掲 載 誌 : Nutr. Neurosci. 2019 Aug 21; 1-12. [発行に先立つ電子出版]

要 旨 :

背 景 : 地中海沿岸住民で、地中海食事は高い認知機能および認知症のリスク低下と関連する。

しかし地中海沿岸の外部の住民では、地中海食事の順守と認知力との間の関連を少数の研究しか調べていなかった。

さらに、地中海食事の順守と認知機能との間の関連が中年と高齢の人々の間で異なるかどうかは現在のところ未知である。

方 法 : 横断(n=894)および縦断(n=530)の多変量解析を、Maine-Syracuse 縦断研究(MSLS)での地域在住成人からのデータを使用して実施した。

食品頻度アンケートのデータに文献に基づく地中海食事スコアを適用して、地中海食事の順守を測定した。

認知機能を一連の試験で評価し、全体的な認知機能、視覚・空間構成と記憶、言語記憶、作業記憶、見守りと追跡、および抽象的な論理について総合点を計算した。

結 果 : 地中海食事の順守と認知機能との間に、横断的な関連は検出されなかった。

5年間にわたって、高い地中海食事の順守は70歳以上の参加者で、全体的な認知機能、視覚・空間構成と記憶、および見守りと追跡の改善と関連した。

70歳未満の参加者では、有意な縦断的な関連は観察されなかった。

結 論 : 中年でなく高齢の人々で、地中海食事の順守は良い認知機能、従って少ない認知低下と関連すると、我々の研究結果が示唆する。

キーワード : 地中海食事、米 国、成 人、加 齢、認知機能、横 断、縦 断、栄 養、
リスク低下
