

標 題 : Aerobic fitness, Mediterranean diet and cardiometabolic risk factors in adults.  
成人におけるエアロビックフィットネス、地中海食事と 心血管代謝の危険因子

---

著 者 : M. Rebollo-Ramos, et al. (スペイン カディス大学 教育学部 体育学科)

---

掲 載 誌 : Endocrinol. Diabetes. Nutr. 2019 Jun 13. pii: S2530-0164(19)30120X.  
[発行に先立つ電子出版]

---

要 旨 :

はじめに : 不健康な生活様式および不適切な食事は、将来の心血管代謝性疾患の発症に影響する可能性がある。

この研究の主な目的は、成人におけるエアロビックフィットネスと心血管代謝の危険因子との間の関連を判定し、この関連が地中海食事の順守に依存するかを判定することであった。

第二の目的は、全体的な心血管代謝の危険因子スコア(CMRS)に対する有酸素能力と地中海食事の順守を組合せた影響を研究することであった。

方 法 : 合計 79 人の成人(女性 38%)を 18-40 歳の間でカディスから登録した。

我々は、肥満指標、血圧、トリグリセリド、グルコースおよび炎症プロファイル(インターロイキン-6 および腫瘍壊死因子)を測定して計算した(CMRS)。

エアロビックフィットネスを、自転車エルゴメーターによる増加ストレステストからの最大酸素摂取量によって測定した。

地中海食事パターンを、地中海食事順守のアンケートを用いて測定した。

エアロビックフィットネスと心血管代謝の危険因子との間の関連を、線形回帰を用いて調べて各種の交絡因子で調整した。

生活様式に関する CMRS を、ボンフェローニの方法で統計的有意水準  $P < 0.05$  で分散分析を用いて解析した。

結 果 : エアロビックフィットネスと心血管代謝の危険因子との間の逆の関連 (全て  $P \leq 0.05$ ) を調整無のモデルで、線形回帰が示した。

性別、年齢、および地中海食事の順守を調整した後のモデルで、血圧およびトリグリセリドは関連が失われた。

高いエアロビックフィットネスで高い地中海食事順守の参加者は、最少の CMRS(心血管代謝の危険因子スコア)を示した( $-1.083 \pm 2.325$  対  $2.802 \pm 1.759$ )。

結 論 : エアロビックフィットネスは肥満の危険因子と逆の関連をして、その関連は地中海食事の順守に依存しなかった。

高い地中海食事順守は、血圧を調節する可能性がある。

高い有酸素能力と高い地中海食事順守との組合せは、低い地中海食事順守の

悪影響を少なくする可能性がある。

著作権© 2019年 SEEN y SED。エルゼビアスペイン、S.L.U.が発行。版權所有。

キーワード： エアロビクフィットネス、体組成、心臓血管系リスク、炎症プロフィール、脂質組成、地中海食事、

---