

標 題 : Adherence to the Mediterranean diet in metabolically healthy and unhealthy overweight and obese European adolescents: the HELENA study.
代謝的に健康および不健康な過体重および肥満のヨーロッパの
青少年における地中海食事の順守 : HELENA 研究

著 者 : L. Arenaza, et al. (スペイン ナバーラ州立大学 Institute for Innovation and Sustainable Development in Food Chain (IS-FOOD))

掲 載 誌 : Eur. J. Nutr. 2019 Oct; 58(7): 2615–2623

要 旨 :

目 的 : 代謝的に健康な過体重または肥満(MHO)および代謝的に不健康な肥満(MUO)のヨーロッパの青少年で、地中海食事パターンの順守を調べること。

方 法 : この横断的研究で、HELENA 研究から 12–17 歳の過体重/肥満の青少年 137 人を収録した。

身長、体重、ウエスト周囲および皮下脂肪厚を測定して、BMI (体格指数) および体脂肪パーセントを計算した。

収縮期および拡張期の血圧、グルコース、HDL コレステロール、トリグリセリドおよび心肺持久力(20m シャトルラン(往復持久走)テスト)を測定した。

MHO および MUO の表現型を、Jolliffe と Janssen の基準に従って分類した。

2 回の非連続 24 時間回想を食事摂取評価のために使用して、地中海食事パターンの順守を地中海食事パターンスコア(0–9 点)を使用して計算した。

結 果 : 合計 45 人(少女 22 人)の青少年(32.8%)を MHO(代謝的に健康な過体重または肥満)と分類した。

年齢、性別、体脂肪率、エネルギー摂取および施設に関係なく、地中海食事の順守は MHO で MUO(代謝的に不健康な肥満)の青少年よりも有意に高かったが(地中海食事パターンスコア : 4.6 ± 1.6 対 3.9 ± 1.5 , $p=0.036$)、心肺持久力をさらに調整した後ではこの差が有意でなくなった。

地中海食事の低い順守 (地中海食事パターンスコア ≤ 4) の参加者は、性別、年齢、エネルギー摂取、施設および体脂肪率に関係なく、MUO 表現型の高い可能性を示した (オッズ比 2.2 ; 95%CI 1.01-4.81, $p=0.048$) 。

結 論 : 過体重/肥満の青少年で、地中海食事パターンの順守は代謝的健康を維持するために有益であろうが、さらに心肺持久力が代謝表現型に対して重要な役割を演じるとみえる。

キーワード : 青少年、心肺持久力、地中海食事、代謝的健康、肥 満
