

標 題 : The combined association of adherence to Mediterranean diet, muscular and cardiorespiratory fitness on low-grade inflammation in adolescents: a pooled analysis.  
青少年における軽度の炎症に対する地中海食事の順守、筋肉および心肺のフィットネスを組合せた関連： 統合解析

---

著 者 : C. Agostinis-Sobrinho, et al. (ポルトガル ポルト大学 スポーツ学部 運動、健康、余暇研究センター)

---

掲 載 誌 : Eur. J. Nutr. 2019 Oct; 58(7): 2649–2656

---

要 旨 :

目 的 : 軽度の炎症は複数の代謝異常を引き起こすが、地中海食事の順守、心肺フィットネス、および筋肉フィットネスは若者で代謝的な健康の重要な指標と考えられてきた。

青少年で高感度 C-反応性タンパク質(hs-CRP)に対する、地中海食事の順守と、筋肉および心肺のフィットネスを組合せた関連を、我々は研究した。

方 法 : これは、コロンビアおよびポルトガルからの 9–18 歳の青少年 1462 人(少女 625 人)による横断的解析である。

地中海食事を Kidmed アンケートによって評価した。

シャトルランテストを使用して心肺フィットネス(CRF)を評価した。

筋肉フィットネス(MF)を、立ち幅跳びおよび握力の試験で評価した。

高感度アッセイを使用して、hs-CRP 値を得た。

結 果 : 最適な地中海食事の順守で高 MF/高 CRF の被験者と比較したときに、低い地中海食事の順守で低 MF/低 CRF の被験者は(OR=2.3; 95%CI 1.2-4.0)、最適な地中海食事の順守で低 MF/低 CRF の被験者(OR=2.3; 95%CI 1.2-5.0)と同様な高い炎症プロファイルを示すオッズ比であったと、ロジスティック回帰が示す。

さらに、高い地中海食事順守で高 MF/高 CRF と分類された被験者は、平均して hs-CRP の最低値であったと( $F_{(7,1454)} = 2.051$   $p = 0.04$ )、ANCOVA(共分散分析)が示した。

結 論 : CFR と MF および地中海食事順守の最適値の組合せは、低い hs-CRP と関連した。

しかし、高い MF および CRF は、hs-CRP 値に対する低い地中海食事順守の悪影響に対抗するとみえる。

キーワード : エアロビックフィットネス、食事パターン、炎症、筋力、若者

---