

標 題 : Prevention of Diabetes With Mediterranean Diet :
A Subgroup Analysis of Randomized Trial
地中海食事による糖尿病の予防 : ランダム化試験のサブグループ解析

著 者 : J. Salas-Salvadó, et al. (スペイン Instituto de Salud Carlos III
Centro de Investigación Biomédica en Red de Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición,
and PREDIMED Network)

掲 載 誌 : Ann. Intern. Med. 2014 Jan 7; 160(1): 1-10

要 旨 :

背 景 : 体重減少を促進させる介入は、2型糖尿病の発症を低下できる。
カロリー制限のない食事変化も糖尿病を予防するかどうかは、評価されてな
かった。

目 的 : 糖尿病の一次予防における地中海食事の有効性を、PrevenCIÓN con Dieta
Mediterránea(訳注 : PREDIMED)試験で2003年10月から2010年12月まで
評価すること(追跡の中央値、4.1年)。

計 画 : 多施設ランダム化試験のサブグループ解析。(現在の対照比較試験 :
ISRCTN35739639)

設 定 : スペインの一次診療施設。

参 加 者 : 心臓血管系リスクが高く糖尿病のない男性および女性(55から80歳の患者
3541人)。

介 入 : 参加者をランダムに割当て、場所、性別と年齢で階層化して糖尿病状態では
階層化せずに、3種類の食事の1つを摂取させた : エクストラバージンオリーブ油を補
給した地中海食事、ナッツを補給した地中海食事、または対照の食事(低脂肪
食事に関する助言)。
運動を増やす介入も、体重を減らす介入も入れなかった。

測 定 : 新たに発症した2型糖尿病の発症率(事前に指定した二次転帰)。

結 果 : 追跡中に、エクストラバージンオリーブ油を補給した地中海食事で80件、ミックス
ナッツを補給した地中海食事で92件、そして対照群では101件の糖尿病が新
たに発症し、それぞれ1000人年当たり16.0、18.7および23.6件の比率に対応し
た。

多変量調整ハザード比は、対照の食事と比較して、エクストラバージンオリーブ油を
補給した地中海食事で0.60(95%CI、0.43-0.85)、ナッツを補給した地中海食事
では0.82(95%CI、0.61-1.10)であった。

限界： ランダム化は糖尿病状態によって階層化しなかった。
脱落が対照群で多かった。

結論： エクストラバージンオリーブ油を補給した地中海食事は、エネルギー制限なしで心臓血管系疾患リスクの高い人々の間で、糖尿病のリスクを低下させた。

主な資金源： Instituto de Salud Carlos III。
