

標 題 : Adherence to Mediterranean Diet and Risk of Cancer: An Updated Systematic Review and Meta-Analysis  
地中海食事の順守とがんのリスク : 最新の系統的な再検討およびメタ解析

---

著 者 : L. Schwingshackl, et al. (ドイツ German Institute of Human Nutrition Potsdam-Rehbruecke (DIfE) 疫学部)

---

掲 載 誌 : Nutrients. 2017 Sep 26; 9(10). pii: E1063

---

要 旨 :

この系統的な再検討およびメタ解析の目的は、全てのがんの死亡リスク、各種がんのリスク、およびがん生存者でのがん死亡率および再発リスクに対する地中海食事の順守の影響に関して、さらなる識見を得ることであった。

文献検索を、2017年8月25日までの電子データベース PubMed および Scopus を使用して実施した。

ランダム化試験、コホート研究(特定の腫瘍については発症例だけ使用した)、および症例-対照研究を、我々は収録した。

研究特有のリスク比、ハザード比およびオッズ比(RR/HR/OR)を、ランダム効果モデルを用いてまとめた。

観察研究(コホート研究および症例-対照研究)および介入試験を、別々にメタ解析した。

最新の再検討の過程では、以前のメタ解析で収録されなかった 27 研究が示された(評価した研究の総数: 83 研究)。

合計 2,130,753 人の被験者を、今回の更新で収録した。

地中海食事に対する最高の順守スコアは、がん死亡(RR<sub>コホート</sub>: 0.86、95%CI 0.81-0.91、*P* = 82%、*n*=14 研究)、結直腸がん(RR<sub>観察</sub>: 0.82、95%CI 0.75-0.88、*P* = 73%、*n*=11 研究)、乳がん(RR<sub>ランダム化試験</sub>: 0.43、95%CI 0.21-0.88、*n*=1 研究)(RR<sub>観察</sub>: 0.92、95%CI 0.87-0.96、*P* = 22%、*n*=16 研究)、胃がん(RR<sub>観察</sub>: 0.72、95%CI 0.60-0.86、*P* = 55%、*n*=4 研究)、肝臓がん(RR<sub>観察</sub>: 0.58、95%CI 0.46-0.73、*P* = 0%、*n*=2 研究)、頭と首のがん(RR<sub>観察</sub>: 0.49、95%CI 0.37-0.66、*P* = 87%、*n*=7 研究)、および前立腺がん(RR<sub>観察</sub>: 0.96、95%CI 0.92-1.00、*P* = 0%、*n*=6 研究)の低いリスクと逆相関した。

がんの生存者の間では、最高の地中海食事順守とがんの死亡率およびがん再発のリスクとの間の関連は統計的に有意でなかった。

地中海食事の個々の成分をまとめた解析で、予防作用は果物、野菜、および全粒穀物に最も起因するとみえると明らかにされた。

地中海食事の順守とがんの死亡率および各種がん、特に結直腸がんのリスクとの間の重要な逆相関を、最新のメタ解析が確認した。

これらの観察された有益な作用は、主として果物、野菜、および全粒穀物の高い摂取によって推進される。

その上、7件のコホート研究のまとめによって乳がんリスクの小さな低下(6%)を、我々は最初に報告できた。

キーワード： 地中海食事、がん、メタ解析、メタ解析の最新情報

---