

標 題 : A Mediterranean diet supplemented with dairy foods improves markers of cardiovascular risk: results from the MedDairy randomized trial.
乳製品を補った地中海食事は心臓血管系リスクのマーカーを改善する :
MedDairy ランダム化試験からの結果

著 者 : A.T. Wade, et al. (オーストラリア 南オーストラリア大学 健康科学部
運動、栄養、活動の研究同盟)

掲 載 誌 : Am. J. Clin. Nutr. 2018 Dec 1; 108(6): 1166-1182

要 旨 :

背 景 : 地中海食事は心臓血管系の健康に効能を与えるが、カルシウムおよび乳製品の摂取に関する西洋の勧告に合わない可能性があり、それが長期間の採用を妨げることがあり得る。

目 的 : 今回の研究は、心臓血管系の危険因子に対する乳製品を補った地中海食事の影響を判定することを目的とした。

計 画 : ランダム化、対照比較、クロスオーバー計画で、1日に3-4杯分の乳製品を補った地中海食事(MedDairy)と低脂肪の対照食事を比較した。

45歳以上で心臓血管系疾患のリスクがある41人の参加者を、最初の介入でランダムにMedDairyまたは低脂肪食事に割当てた。

参加者は各介入に8週間従い、8週間のウォッシュアウト期間で介入を分けた。

主要転帰は、朝、昼および晩に測定した家庭測定の収縮期血圧であった。

次の転帰には、外来で測定した血圧(朝)、体組成、血中脂質、C-反応性タンパク、血漿グルコース、血清インスリン、およびフラミンガム リスクスコアが含まれた。

結 果 : 低脂肪食事の介入と比較してMedDairy介入は、有意に低い朝の収縮期血圧(平均の差: -1.6mmHg ; 95%CI $-2.8, -0.4\text{mmHg}$; $P=0.01$)、低い朝の拡張期血圧(平均の差: -1.0 ; 95%CI $-1.7, -0.2\text{mmHg}$; $P=0.01$)と外来の収縮期血圧(平均の差: -3.5mmHg ; 95%CI $-6.4, -0.7\text{mmHg}$; $P=0.02$)、有意に高いHDL コレステロール(平均の差: 0.04mmol/L ; 95%CI $0.01, 0.06\text{ mmol/L}$; $P<0.01$)、低いトリグリセリド(平均の差: -0.05mmol/L ; 95%CI $-0.08, -0.01\text{ mmol/L}$; $P<0.01$)、および低い総とHDLのコレステロール比(平均の差: -0.4 ; 95%CI $-0.6, -0.2$; $P<0.001$)をもたらした。

他の転帰測定には、影響が観察されなかった。

結 論： 追加乳製品のある地中海食事に従うことは、8週間で心臓血管系リスクの
マーカーに有意な変化を引き起こした。

乳製品を補った地中海食事は、心臓血管系疾患のリスクのある人々で心臓血
管系危険因子の改善に適切であろう。

この試験は、anzctr.org.au に ACTRN12616000309482 として登録された。
