

標 題 : Mediterranean Diet and Age-Related Cognitive Decline:
A Randomized Clinical Trial
地中海食事と 加齢関連の認知低下 : ランダム化臨床試験

著 者 : C. Valls-Pedret, et al. (スペイン Institut d'Investigacions Biomèdiques
August Pi Sunyer 内分泌・栄養学部 脂質クリニック)

掲 載 誌 : JAMA Intern. Med. 2015 Jul; 175(7): 1094-103

要 旨 :

重 要 性 : 酸化ストレスおよび血管障害は、加齢関連の認知低下に部分的に介在して、
認知症発症の強力な危険因子と信じられている。

抗酸化物質に富んだ心臓保護食事パターンの地中海食事は認知低下を遅らせ
ると疫学研究が示唆しているが、臨床試験の証拠が不足している。

目 的 : 抗酸化物質に富んだ食品を補給した地中海食事が認知機能に影響するかどうか
を対照の食事と比較して研究すること。

計画、設定および参加者 : スペイン、バルセロナの心臓血管系リスクは高いが認知的に
健康なボランティア 447 人 (女性 233 人[52.1%]、平均年齢 66.9 歳) の平行群
ランダム化臨床試験を、Prevención con Dieta Mediterránea 栄養介入試験に
2003 年 10 月 1 日から 2009 年 12 月 31 日まで登録した。

全ての患者は神経心理学的評価を登録時に受け、研究の終わりに再検査がな
された。

介 入 : 参加者をランダムに、エクストラバージンオリーブ油(1L/週)を補給した地中海食事、
ナッツ(30g/日)を補給した地中海食事、または対照の食事(食事脂肪を減らすよ
うに助言)に割当てた。

主な転帰および測定 : 一連の神経心理検査に基づく経時的な認知変化の速度 : ミニ・メ
ンタル・ステート検査、Rey Auditory Verbal Learning Test(RAVLT)、
Animals Semantic Fluency、ウェクスラー成人知能検査からの数唱サブテスト、
ウェクスラー Memory Scale からの言語性対連合、および Color Trail Test。
我々は各検査で変化の平均 z スコアを使用して 3 種類の認知複合値を構成し
た : 記憶、前頭 (注意および実行機能) および全体的。

結 果 : 追跡の認知検査が、334 人の参加者で介入後(中央値、4.1 年)に得られた。
交絡因子を調整した多変量解析で地中海食事プラスオリーブ油に割当てられ
た参加者は、RAVLT(P=0.049)および Color Trail Test パート 2(P=0.04)で対照
と比較して良い得点をした : 他の認知検査ではグループ間の差が観察されな

った。

同様に、記憶複合値の基準越えの変化の調整した認知複合値(平均 z スコアと 95%CI)は、地中海食事プラスオリーブ油で 0.04(-0.09 から 0.18)、地中海食事プラスナッツで 0.09(-0.05 から 0.23; P=0.04 対照に対して)、そして対照食事では -0.17(-0.32 から -0.01)であった。

前頭認知複合値のそれぞれの基準からの変化は 0.23(0.03 から 0.43; P=0.003 対照に対して)、0.03(-0.25 から 0.31)、そして -0.33(-0.57 から -0.09)であった。

全体的認知複合値の基準からの変化は、地中海食事プラスオリーブ油で 0.05 (-0.11 から 0.21; P=0.005 対照に対して)、地中海食事プラスナッツで -0.05 (-0.27 から 0.18)、そして対照食事では -0.38(-0.57 から -0.18)であった。

全ての認知複合値は、対照で基準から有意に低下した(P<0.05)。

結論および妥当性： 高齢の人々で、オリーブ油またはナッツを補給した地中海食事は、改善した認知機能と関連した。

試験の登録： isrctn.org 識別子：ISRCTN35739639。
