

標 題 : Improvements in clinical characteristics of patients with non-alcoholic fatty liver disease, after an intervention based on the Mediterranean lifestyle: a randomized controlled clinical trial
地中海生活様式の基づく介入後の、非アルコール性脂肪肝疾患の患者の臨床的特徴の改善： ランダム化対照比較臨床試験

著 者 : C.N. Katsagoni, et al. (ギリシャ ハロコピオ大学
健康科学・教育学部 栄養・食品学科)

掲 載 誌 : Br. J. Nutr. 2018 Jul; 120(2): 164-175

要 旨 :

生活様式介入は、非アルコール性脂肪肝疾患(NAFLD)の基本的な治療法にとどまっている。

このランダム化対照比較、一重盲検臨床試験は、地中海食事または地中海生活様式の効果を、NAFLD患者で体重減少と併せて研究した。

超音波検査で証明されたNAFLD(そして上昇したアラニンアミノトランスフェラーゼ(ALT)およびまたは γ -グルタミルトランスペプチダーゼ(GGT)値)の全体で63人の過体重/肥満の患者(50(sd11)歳、BMI=31.8(sd4.5)kg/m²、68%男性)を以下の群にランダムに分けた：(A)対照群(CG)、(B)地中海食事群(MDG)または(C)地中海生活様式群(MLG)。

地中海食事群および地中海生活様式群の参加者は、体重減少および地中海食事の順守向上を目的とする60分のグループ会合に6ヵ月間に7回参加した。

地中海生活様式群には、運動の増加および睡眠習慣の改善のための追加指導が加えられた。

対照群の患者は、健康的な生活様式に関する文書情報だけを受取った。

6ヵ月の終わりで、参加者の88.8%が研究を完了した。

治療企図解析に基づいて、地中海食事群と地中海生活様式群の両方は対照群と比較して、介入の終わりで大幅な体重減少および高い地中海食事の順守を示した(全てP<0.05)。

さらに地中海生活様式群は、他の2研究群と比較して活発な運動を増加し(P<0.001)、そして対照群と比較して日中の休息/昼寝が増加した(P=0.04)。

地中海生活様式群は、対照群と比較して%体重減少および開始時の値を調整した後で、ALT値(つまりALT<40U/l(P=0.03)およびALT値の50%低下(P=0.009))および肝硬度(P=0.004)の有意な改善を示した。

地中海食事群は、対照群と比較して前述の変数を調整した後で、肝硬度だけが改善した(P<0.001)。

地中海生活様式に向かう小さな変化は、体重減少と共に、NAFLDの患者のために治療の選択肢となり得る。

キーワード： ALT アラニンアミノトランスフェラーゼ、AST アスパルテートアミノトランスフェラーゼ、CG 対照群、GGT γ -グルタミルトランスペプチダーゼ、LSM 信頼できる肝硬度測定、MD 地中海食事、MDG 地中海食事群、MET 代謝当量、MLG 地中海生活様式群、NAFLD 非アルコール性脂肪肝疾患、NFS NAFLD の繊維化スコア、介入、睡眠、体重減少
