

標 題 : Intermittent fasting, Paleolithic, or Mediterranean diet in the real world:  
exploratory secondary analysis of weight-loss trial that included  
choice of diet and exercise.  
現実の世界における断続的断食、旧石器時代食事または地中海食事 :  
食事と運動の選択を含む体重減少試験の予備的な二次解析

---

著 者 : M. R. Jospe, et al. (ニュージーランド オタゴ大学 医学部)

---

掲 載 誌 : Am. J. Clin. Nutr. 2019 Dec 27. pii: nqz 330 [発行に先立つ電子出版]  
[冊子版は同誌の 2020 Mar 1; 111 (3): 503-514]

---

要 旨 :

背 景 : 断続的断食(IF)および旧石器時代(Paleo)食事は、対照比較試験で体重減少を生み出したが、熱心な栄養支援のない自由生活条件下での長期間の有効性に関しては最小の証拠しか存在しない。

目 的 : この予備的な観察解析は、各種の監視戦略がどのように体重減少に影響するかを(対照、毎日の自己体重測定、空腹訓練、食事/運動アプリ、短期支援)研究する12か月のランダム対照比較試験の一部として、地中海食事、断続的断食、または旧石器時代食事、および標準的な運動または高強度のインターバルトレーニングに従うことを選択できた過体重の成人で、順守、食事摂取、体重減少、および代謝転帰を観察した。

方 法 : 合計 250 人の過体重で[BMI(kg/m<sup>2</sup>) $\geq$ 27]健康な成人が、自己選択食事に関連する個別の食事教育セッション(30分)に参加した。  
食事摂取(3日間の重みづけ食事記録)、体重、体組成、血圧、運動(0、6と12ヵ月)、および血液指標(0と12ヵ月)を評価した。  
開始時からの平均(95%CI)の変化を、回帰モデルを用いて推計した。  
多重検定で補正をしなかった。

結 果 : 54.4%が断続的断食、27.7%が地中海食事、そして18.4%が旧石器時代食事を最初に選択したが、12ヵ月目に54%(断続的断食)、57%(地中海食事)および35%(旧石器時代食事)の参加者だけが選択した食事に従った(自己申告)。  
12ヵ月目に体重減少は、断続的断食の参加者で-4.0kg(95%CI: -5.1, -2.8kg)、地中海食事で-2.8kg(95%CI: -4.4, -1.2kg)、そして旧石器時代食事では-1.8kg(-4.0, 0.5kg)であった。  
かなりの脱落者のため、これらは $\leq$ 1.2kgまで過大評価する可能性があると感じ度分析が示したが、食事順守はそれぞれ1.1、1.8および0.3kgまで平均体重減少を強めた。

収縮期血圧の低下が断続的断食(-4.9mmHg; -7.2, -2.6mmHg)および地中海食事(-5.9mmHg; -9.0, -2.7mmHg)で観察され、地中海食事によって糖化ヘモグロビンが低下した(-0.8mmol/mol; -1.2, -0.4 mmol/mol)。

しかし、大部分の転帰で群間の差は有意でなく、非ランダム化計画のためにこれらの比較は混乱する可能性がある。

結 論： 強力な継続した食事支援なしで自己選択食事に従った参加者で、食事順守が速やかに低下したけれども、代謝転帰の小さな差が明らかであった。

しかし、予備的な解析なので、結果を注意して解釈すべきである。

この試験を、「オーストラリア・ニュージーランド臨床試験登録」で ACTRN12615000010594 として<https://www.anzctr.org.au>に登録した。

著作権© 筆者ら 2019 年。

キーワード： 地中海食事、旧石器時代食事、断食、断続的エネルギー制限、肥満、体重減少、自然食品

---