

標 題： Meta-Analysis Comparing Mediterranean to Low-Fat Diets
for Modification of Cardiovascular Risk Factors
心臓血管系疾患の危険因子の改善について
地中海食事と低脂肪食事を比較するメタ解析

著 者： A. J. Nordmann, et al. (スイス バーゼル大学 生理学部)

掲 載 誌： Am. J. Med. 124: 841-851 (2011)

要 旨：

背 景： 心臓血管系疾患の危険因子を改善するために地中海食事と低脂肪食事を比較する個々の試験からの証拠は、まだ予備段階である。

方 法： 我々は MEDLINE、EMBASE、Biosis、Web of Science、および Cochrane Central Register of Controlled Trials をその開始から 2011 年 1 月まで系統的に検索し、また分野の専門家と連絡をとって、地中海食事と低脂肪食事を比較する最短追跡期間が 6 ヶ月で心臓血管系疾患の危険因子に関する intention-to-treat データを報告する過体重 / 肥満者によるランダム対照試験を確認した。
2 人の筆者が別々に試験の適格性および品質を評価した。

結 果： 我々の試験対象基準を満たす 2650 人(50%は女性)によるは 6 件の試験を確認した。登録した患者の平均年齢は 35 ~ 68 歳、平均 BMI は 29 ~ 35kg/m²の範囲であった。

2 年間追跡後に地中海食事に割当てられた人々は、体重(- 2.2kg、95%信頼区間(CI) - 3.9~ - 0.6)、BMI(- 0.6kg/m²、95%CI - 1~ - 0.1)、収縮期血圧(- 1.7mmHg、95%CI - 3.3~ - 0.05)、拡張期血圧(- 1.5mmHg、95%CI - 2.1~ - 0.8)、空腹時血糖(- 3.8mg/dl、95%CI - 7~ - 0.6)、総コレステロール(- 7.4mg/dl、95%CI - 10.3 ~ - 4.4)、および高感受性 C 反応性タンパク質(- 1.0mg/dl、95%CI - 1.5~ - 0.5)の加重平均に好ましい変化をした。

個々の試験の不均一性は、全体的にバランスのとれた共介入による試験または両方の食事群で毎日のカロリー摂取を制限した試験によって除去できる。

結 論： 心臓血管系疾患の危険因子および炎症性マーカーの臨床的に信頼できる長期間の変化を引起すことで、地中海食事は低脂肪食事よりも有効とみえる。
