

標 題 : Adherence to Mediterranean diet and risk of developing diabetes :
prospective cohort study
地中海食事の順守と糖尿病を発症するリスク : 追跡コホート研究

著 者 : M. Á. M.-González, et al. (スペイン ナバラ大学 医学部)

掲 載 誌 : BMJ. 2008 ; 336: 1348-51. (オンラインで全文が無料入手可能)

要 旨 :

目 的 : 地中海食事の順守と糖尿病の発症率との関連を、最初は健康な参加者の中で評価すること。

計 画 : 追跡コホート研究が、性別、年齢、大学教育の年数、総エネルギー摂取量、BMI、運動、デスクワークの習慣、喫煙、糖尿病の家族歴、および高血圧の個人歴を調整した相対リスクを算定する。

設 定 : スペインの大学の学部

参 加 者 : 開始時に糖尿病でないスペインの大学卒業生 13,380 人を、4.4 年間(中位数)追跡した。

主要転帰の測定 : 開始時に認証された 136 食品による頻度アンケートで食事習慣を評価して、9 点のスコアをつけた。

糖尿病の新しい症例を医学報告から確認し、そして追跡中に医師が糖尿病と新しく診断したと自己申告した人に詳細なアンケートを郵送した。2 型糖尿病を確認した。

結 果 : 地中海食事を強く順守した参加者は、糖尿病の低いリスクであった。

性別と年齢を調整した発症率は低順守者(スコア < 3)と比較して、中順守者(スコア 3 ~ 6)が 0.41(95%信頼区間 0.19 ~ 0.87)そして最高順守者(スコア 7 ~ 9)は 0.17(0.04 ~ 0.75)であった。完全に調整した解析で結果は同様であった。

スコアの 2 点上昇は糖尿病リスク相対値の 35%低下と関連し(発症率比 0.65、0.44 ~ 0.95)、多変量解析で有意な逆の直線的動向(P=0.04)を示した。

結 論 : 地中海食事の順守は、糖尿病のリスク低下と関連する。
