

標 題： Adherence to the Mediterranean Diet Attenuates Inflammation and
Coagulation Process in Healthy Adults The ATTICA Study
地中海食事の順守は健康な成人で炎症および凝固過程を弱める
ATTICA 研究

著 者： C. Chrysohoou, et al. (ギリシャ アテネ大学 医学部)

掲 載 誌： J. Am. Coll. Cardiol. 44: 152-158 (2004)

要 旨：

目 的： C-反応性タンパク(CRP)、白血球数、インターロイキン(IL)-6、腫瘍壊死因子(TNF)- α 、アミロイドA、フィブリノーゲンおよびホモシステインの血漿値に対する、地中海食事の影響を我々は研究した。

背 景： 我々の知る限り、地中海食事が心臓血管系疾患リスク低下させるメカニズムはよく理解されていない。

方 法： 2001 から 2002 年の期間に、ギリシャのアティカ地域から男性 1514 人(18 から 87 歳)および女性 1528 人(18 から 89 歳)を我々はランダムに登録した(このうち心臓血管系疾患の病歴で男性の 5%と女性の 3%を除外した)。
複数要因の間で、地中海食事の順守をこの食事の固有な性質を取入れた食事スコアで評価した。スコアの高い値は地中海食事の順守を意味した。

結 果： 最高値(3 区分)の参加者は平均で 20%低い CRP 値($p=0.015$)、17%低い IL-6 値($p=0.025$)、15%低いホモシステイン値($p=0.031$)、14%低い白血球数($p=0.001$)、および 6%低いフィブリノーゲン値を($p=0.025$)、最低値(3 区分)と比較で示した。
各種の調整後にも結果は有意であった。
TNF- α ($p=0.076$)、アミロイド A 値($p=0.19$)と食事スコアに関してぎりぎりの関連がみられた。

結 論： 伝統的な地中海食事の順守は、炎症および凝固の指標の濃度低下と関連した。これが、心臓血管系に対するこの食事の有効性の一部を説明する。
