

標 題： The Effect of Mediterranean Diet on Metabolic Syndrome and its Components  
メタボリックシンドロームおよびその構成要素に対する地中海食事の影響

---

著 者： C.-M. Kastorini, et al. (ギリシャ アテネ ハロコピオ大学 栄養学部)

---

掲 載 誌： J. Am. Coll. Cardiol. 57: 1299-1313 (2011)

---

要 旨：

目 的： この研究の目的は、メタボリックシンドロームおよびその構成要素に対する地中海食事の影響を評価した疫学研究および臨床試験をメタ解析することである。

背 景： 地中海食事は成人において、低い心臓血管系疾患リスクと長く関連した。

方 法： PubMed、Embase、Web of Science および対照試験の Cochrane 集中登録にある 2010 年 4 月 30 日までの英語で出版された文献を含む疫学研究およびランダム対照試験の系統的な再検討およびランダム効果メタ解析を、筆者は実施した；参加者 534,906 人によるオリジナル研究 50 件(臨床試験 35 件、追跡研究 2 件、および症例-対照研究 13 件)を解析に入れた。

結 果： 地中海食事の順守はメタボリックシンドロームのリスク低下と関連すると、追跡研究と臨床試験を統合した影響が示した(ログハザード比 $-0.69$ 、95%信頼区間[CI] $-1.24\sim-1.16$ )。

加えて臨床研究からの結果で、メタボリックシンドロームの構成要素に対する地中海食事の予防的な役割が明らかにされた(差の平均、95%CI)、ウエスト周囲( $-0.42\text{cm}$ , 95%CI $-0.82\sim-0.02$ )、HDL コレステロール( $1.17\text{mg/dl}$ , 95%CI  $0.38\sim1.96$ )、トリグリセリド( $-6.14\text{mg/dl}$ , 95%CI  $-10.35\sim-1.93$ )、収縮期血圧( $-2.35\text{mmHg}$ , 95%CI $-3.51\sim-1.18$ )、拡張期血圧( $-1.58\text{mmHg}$ , 95%CI $-2.02\sim-1.13$ )、および血糖( $-3.89\text{mg/dl}$ , 95%CI  $-5.84\sim1.95$ )、一方で疫学研究からの結果も臨床試験の結果を確認した。

結 論： この結果が公衆の健康にかなり重要なのは、この食事パターンが全ての住民群と各種文化によって容易に採用可能で、メタボリックシンドロームおよびその各構成成分の一次予防と二次予防にコスト効率よく役立つからである。

---