

標 題 : Mediterranean Dietary Pattern and Prediction of All-Cause Mortality in a US Population Results From the NIH-AARP Diet and Health Study
地中海式食事と米国住民における総死亡率の予測
NIH-AARP 食事と健康研究からの結果

著 者 : I. N. Mitrou, et al. (英国 ケンブリッジ大学 公衆衛生・一次医療学部)

掲 載 誌 : Arch. Intern. Med. 167(22): 2461-2468 (2007)

要 旨 :

背 景 : 地中海食事は健康と長寿に良い役割を演じると示唆される。しかし我々の知る限り、死亡率との関連で地中海食事パターンを研究した米国の追跡研究はない。

方 法 : 国立衛生研究所(NIH)-AARP(全米退職者協会として以前は知られていた)食事と健康研究で、研究参加者は男性 214,284 人および女性 166,012 人であった。総死亡率の追跡中に(1995~2005 年)、27,799 件の死亡が記録された。追跡の初めの 5 年間に、5,985 件の癌死亡および 3,451 件の心臓血管系疾患死亡が報告された。

地中海食事パターン(野菜、豆類、果物、ナッツ、全粒穀物、魚、1 価不飽和脂肪-飽和脂肪比、アルコール、および肉を成分は含有する)の順守を、9 点スコアを用いて我々は評価した。

ハザード比(HR)および 95%信頼区間(CI)を、我々は年齢・多変量調整 Cox モデルを用いて計算した。

結 果 : 地中海食事は、総死亡率および特定原因死亡率の低下と関連した。

男性で高順守と低順守を比較した多変量 HR は、総死亡率 0.79(95%CI0.76~0.83)、心臓血管系疾患死亡率 0.78(95%CI0.69~0.87)、癌死亡率 0.83(95%CI0.76~0.91)であった。

女性でこのパターンの高い順守との逆関連がみられた：低下リスクは癌死亡率の 12%(P=0.04 動向)から総死亡率の 20%(P<0.001 動向)の範囲であった。

我々の解析を喫煙未経験者に限定したときに、関連は実質的に変化しなかった。

結 論 : 米国住民における心臓血管系疾患および癌が原因の死亡を含む総死亡リスクに対する地中海食事パターンの高い順守による良い影響の強い証拠を、これらの結果が提出する。
