

標 題 : Adherence to the Mediterranean diet, long-term weight change, and incident overweight or obesity : the Seguimiento Universidad de Navarra (SUN) cohort
地中海食事の順守、長期間の体重変化および過体重または肥満の発生率 :
Seguimiento ナバラ大学 (SUN) コホート

著 者 : J.-J. Beunza , et al. (スペイン ナバラ大学 予防医学・公衆衛生学部)

掲 載 誌 : Am. J. Clin. Nutr. 92: 1484-1493 (2010)

要 旨 :

背 景 : 地中海食事パターンは、肥満予防の有望な手段であろう。

目 的 : 地中海食事の順守を評価するため以前に発表された6種類のスコアと、体重変化との関連を我々は研究した。関連のある体重増加 ($\geq 5\text{kg}$) のリスクまたは過体重と肥満になるリスクも、我々は評価した。

計 画 : 研究にはスペイン人男女の大学卒業者 10,376 人(平均年齢 38 歳)が参加し、平均 $5.7 \pm 2.2(\text{SD})$ 年追跡した。開始時に 136 品目の認証済食品頻度アンケートで、食事を評価した。開始時および追跡中の 2 年に 1 回、体重を測定した。

結 果 : Trichopoulou らによって提案された地中海食事スコア(範囲 0~9, N Engl J Med 2003; 348: 2599-608)で最低順守(≤ 3 点)の参加者は最大の年間体重増加を示したが、最高順守(≥ 6 点)の参加者は最小の体重増加を示した(調整した差: $-0.059\text{kg}/\text{年}$, 95%CI $-0.111 \sim -0.008\text{kg}/\text{年}$, P 動向=0.02)。
この逆関連は他の以前に定義された地中海食事スコアに拡張された。
地中海食事スコア順守の最高群はまた、関連のある体重増加($\geq 5\text{kg}$)の最も低いリスクを追跡の最初の 4 年間に示した(オッズ比、0.76, 95%CI 0.64~0.90)。

結 論 : 地中海食事パターンの順守は、体重増加の減少と有意に関連した。
この食事パターンは加齢関連体重増加を減速するために推奨できる。
