

標 題 : Mediterranean-inspired diet lowers the ratio of serum phospholipid n-6 to n-3 fatty acids, the number of leukocytes and platelets, and vascular endothelial growth factor in healthy subjects
地中海風食事は健康な被験者で、血清リン脂質の n-6/n-3 脂肪酸比、白血球と血小板の数、および血管内皮増殖因子を低下させる

著 者 : A. Ambring, et al. (スウェーデン イェーテボリ大学 臨床生理学科)

掲 載 誌 : Am. J. Clin. Nutr. 83: 575-581 (2006)

要 旨 :

背 景 : 心臓血管系疾患の死亡率と罹患率の低下が、地中海風食事を順守する人々で示された。この関連の根拠となるメカニズムはあまり理解されていないけれども、食事中 n-3 系多価不飽和脂肪酸の量の増加が強調されている。

目 的 : 健康な被験者に供給した地中海風食事が、1) 血圧調節と血管内皮増殖因子などの内皮指標および炎症過程、および 2) 血清リン脂質の脂肪酸組成に影響するかどうかを、我々は研究した。

計 画 : 合計 22 人(女性 10 人)の被験者が、地中海風食事または通常のスウェーデンの食事を 4 週間ずつクロスオーバー法で摂取した。
リポ多糖刺激の前と後の脂質と脂肪酸、高感受性 C-反応性タンパク、およびインターロイキン 6 の濃度、白血球と血小板の数、および血管内皮増殖因子と単球走化性タンパク 1 を分析した。

結 果 : 地中海風食事後にスウェーデン食事後よりも、血漿の n-6 対 n-3 系脂肪酸比が有意に低かった(平均±標準誤差、 4.72 ± 0.19 と 2.60 ± 0.17 、 $P < 0.0001$)。

C-反応性タンパクとインターロイキン 6 の濃度は、地中海風食事後とスウェーデン食事後にどちらも有意に変化しなかった。

スウェーデン食事と比較して地中海風食事後に、白血球の数は 10%($P < 0.05$)、血小板の数は 15%($P < 0.001$)低かった。

血清の血管内皮増殖因子濃度は、地中海風食事後にスウェーデン食事後よりも低かった(237 ± 30 および $206 \pm 25 \text{pg/mL}$ 、 $P = 0.0014$)。

結 論 : 地中海風食事は健康な被験者で、白血球、血小板の数および血管内皮増殖因子の濃度を減らした。

これは n-3 系脂肪酸の高い血清濃度と関連すると思われ、それがリン脂質の良い組成を促進する。

キーワード : 炎 症、食 事、地中海風食事、コレステロール、白血球、インターロイキン 6、高感受性 C-反応性タンパク
