

標 題 : Modified Mediterranean diet and survival :  
EPIC-elderly prospective cohort study  
修正地中海風食事と生存 : EPIC-高齢者追跡コホート研究

---

著 者 : A. Trichopoulou (アテネ大学 ; EPIC-高齢者追跡研究グループの一員として)

---

掲 載 誌 : B.M.J. 330: 991-995 (2005)

---

要 旨 :

目 的 : 不飽和脂肪酸を1価不飽和脂肪酸で置換えた修正地中海食事の順守が、高齢ヨーロッパ人の中で長い寿命と関連するかを調べること。

計 画 : 多センター、追跡コホート研究。

設 定 : ヨーロッパの9カ国 (デンマーク、フランス、ドイツ、ギリシャ、イタリア、オランダ、スペイン、スウェーデン、英 国)

参 加 者 : 60歳以上の男性および女性で、冠状動脈性心疾患、脳卒中、癌が開始時になく、食事摂取および可能性のある交絡変数に関する完全な情報を与えた。

主要結果測定 : 10点のスコアを用いる修正地中海食事の順守程度、および死亡の原因と発生日時をコックス回帰でモデル化した。

結 果 : 修正地中海食事スコアの上昇は低い死亡率と関連し、2単位の上昇は統計的に有意な8%低下に対応した (95%信頼区間3%から12%)。

スコアと全体の死亡率との関連で不均一の統計的有意な不均一の証拠は国の間でみられなかったが、ギリシャとスペインで関連は強かった。

国によって食事摂取を目盛づけると、死亡率の低下は7%であった (95%信頼区間1%から12%)。

結 論 : ヨーロッパ各地に適用するように修正した地中海食事は、高齢者の中で生存の増加と関連した。

---