

標 題 : Scientific Evidence of Interventions Using the Mediterranean Diet:  
A Systematic Review

地中海食事を用いる介入(研究)の科学的な証拠 : 系統的な再検討

---

著 者 : L. Serra-Majem, et al. (スペイン ラスパルマス デグランカナリア大学  
臨床科学部)

---

掲 載 誌 : Nutr. Reviews 64(2): S27-47 (2006)

---

要 旨 : 主として観察研究である疫学研究で、地中海食事は卓越した長寿および生活の質と関連していた。

公衆栄養学の分野への証拠に基づく医学の適用には、正しい推奨をするために臨床試験および系統的な再検討を進行させることが必要となる。

この研究の目的は、地中海食事で疾患予防に関する実験研究を解析して論評することである。

系統的な再検討を行って 35 件の実験研究に対応する合計 43 件の論文を選んだ。

リポタンパク、内皮抵抗性、糖尿病および抗酸化能力、心臓血管系疾患、関節炎、癌、体組成、そして心理学的機能に対する、地中海食事は影響について結果を解析した。

肥満の患者および心筋梗塞の既往症がある患者で、リポタンパク値、内皮血管拡張、インスリン抵抗性、メタボリックシンドローム、抗酸化能力、心筋および心臓血管の死亡率、そして癌の発症率に対して、地中海食事は良い影響を示した。

疾患予防における地中海食事はメカニズムを特に心臓血管系疾患の二次予防で結果が明らかにしているけれども、心臓血管系疾患の一次予防、高血圧、糖尿病、肥満、炎症性疾患、加齢関連の認知機能障害、および癌、その他の分野で実験研究および系統的な再検討を実施する必要性も強調している。

介入研究は、地中海食事は順守を確認するために食品のスコアまたはパターンを使用すべきである。

地中海食事はその基礎となるメカニズムを裏付けるために、さらに実験研究が必要であり、この意味で進行中の PREDIMED 研究の方法を説明する。

キーワード : 地中海食事は、予 防、証拠に基づく栄養、食事介入、臨床試験

---