

標 題 : Olive Oil and Modulation of Cell Signaling in Disease Prevention
オリーブ油と疾患予防における細胞信号の調節

著 者 : K. W. J. Wahle, et al. (英国 スコットランド
ロバートゴードン大学 生命科学部)

掲 載 誌 : Lipids 39: 1223-1231 (2004)

要 旨 : 主に植物性の地中海式食事を摂取する人々は、北欧または北米の食事を食べる人々よりも慢性疾患の低い発症率を示すと、疫学研究が示している。

この観察結果は、果物および野菜の高い摂取そして動物性の食品特に油脂の低い摂取に起因する。

地中海沿岸住民で総脂肪摂取量は他の地域よりも高いけれども(カロリーの約40%)、その大きな割合は動物ではなくオリーブ油から由来する。

オリーブ油摂取の増加は、心臓血管系疾患、関節リウマチ、および程度は低い各種癌の低下と関連する。

オリーブ油摂取はまた、免疫機能、特に免疫系と関連する炎症プロセスを調節すると示されている。

酸化および炎症性のストレスがヒトでこれら疾患原因の根本的な要因と思われるので、オリーブ油は非酸化性の食事成分であり、それが引起す炎症プロセスの減衰が疾患リスクに対するその有効性を説明できる。

オリーブ油のオレイン酸(リノール酸と比較して低酸化性)の高い含量および各種の植物性抗酸化物、特にオレウロペイン、ヒドロキシチロソールおよびチロソールの含量が、高い確実性でオリーブ油の抗酸化作用の原因である。

特徴的な健康上の利点を有する長鎖 n-3 系 PUFA への α -リノレン酸(18:3 n-3)からの大きな変換を、高いオレイン酸含量およびリノール酸の比例した減少が許すこともあり得る。

地中海食事の採用は、高リスクの人々に健康上の利点をもたらすことができる。
