

標 題 : Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet
地中海食事による心臓血管系疾患の一次予防

著 者 : R.-Estruch, et al. (スペイン Instituto de Salud Carlos III、 Centro de Investigación Biomédica en Red de Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición)
PREDIMED 研究の研究者

掲 載 誌 : New Engl. J. Med. 368: 1279-1290 (2013)

要 旨 :

背 景 : 観察コホート研究および二次予防試験で、地中海食事の順守と心臓血管系リスクとの間の逆の関連が示された。
心臓血管系症状の一次予防に対するこの食事パターンのランダム試験を、我々は実施した。

方 法 : スペインにおける多センター試験で、心臓血管系リスクが高いが加入時には心臓血管系疾患がない参加者を、我々はランダムに3種類の食事に割当てた : エクストラバージンオリーブ油を補給した地中海食事、ミックスマッツを補給した地中海食事、または対照の食事(食事脂肪を減らすように助言)。

参加者は年4回の個人およびグループの教育セッションを受け、グループ割当に応じて、エクストラバージンオリーブ油、ミックスマッツ、または小さな非食品のギフトの無料提供を受けた。

主要評価項目は主な心臓血管系症状(心筋梗塞、脳卒中、または心臓血管系が原因の死亡)の発症率であった。

中間解析の結果に基づいて、4.8年(中位数)追跡後に試験を中止した。

結 果 : 合計 7447 人(55 から 80 歳の範囲)が参加した ; 57%が女性であった。

自己申告の摂取量およびバイマーカー分析によると、2種類の地中海食事群は介入の順守が良かった。

主要評価項目の症状が 288 人の参加者で発症した。

対照群(109 症例)に対するエクストラバージンオリーブ油を補給した地中海食事(96 症例)およびナッツを補給した地中海食事(83 症例)の多変量調整ハザード比はそれぞれ、0.70(95%信頼区間[CI] 0.54~0.92)および 0.72(95%CI 0.54~0.96)であった。

食事に関連する悪影響はないと報告された。

結 論 : 心臓血管系リスクの高い人々の間で、エクストラバージンオリーブ油またはナッツを補給した地中海食事は主な心臓血管系症状の発症率を低下した。

(スペイン政府の Instituto de Salud Carlos III およびその他によって資金援助された ; 対照比較試験の .com number, ISRCTN35739639)
