

標 題 : Adherence to Mediterranean diet and risk of developing diabetes:
prospective cohort study
地中海食事の順守と糖尿病発症のリスク : 追跡コホート研究

著 者 : M. Á. Martínez-González, et al. (スペイン ナバラ大学 医学部
予防医学・公衆衛生学科)

掲 載 誌 : Br. J. Med. 336: 1348-1351 (2008)

要 旨 :

目 的 : 地中海食事の順守と糖尿病の発症率との間の関連を、最初は健康な参加者で評価すること。

計 画 : 性別、年齢、大学教育の年数、総エネルギー摂取量、BMI、運動、座りがちな習慣、喫煙、糖尿病の家族歴、および高血圧の個人歴を修正して相対リスクを推計するコホート研究。

設 定 : スペインの大学部門。

参 加 者 : 開始時に糖尿病でないスペインの大学卒業者 13,380 人を 4.4 年間 (中位数) 追跡した。

主要結果測定 : 食事習慣を認証済の 136 項目食品頻度アンケートで開始時に評価して、9 点で記録した。

医療報告および追跡中に医師による糖尿病の新たな診断を自己申告した人に郵送した追加アンケートによって確認された、新しい糖尿病の症例。

2 型糖尿病の確認された症例。

結 果 : 地中海食事を厳密に順守した参加者は、糖尿病の低いリスクであった。
性別と年齢を調整した発症率は低順守者(スコア<3)と比較して、中程度順守者(スコア 3-6)は 0.41(95%信頼区間 0.19~0.87)、最高順守者(スコア 7-9)は 0.17(0.04~0.75)であった。

完全に調整した解析で、結果は同様であった。

スコアの 2 点上昇は糖尿病リスクの 35%相対的低下と関連して(発症率 0.65、0.44~0.95)、多変量解析で有意に逆の直線的動向であった(P=0.04)。

結 論 : 地中海食事の順守は、糖尿病のリスク低下と関連する。
