

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 Centro de Investigación Biomédica en Red de Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición, Instituto de Salud Carlos III)  
PREDIMED 研究の研究者

---

掲 載 誌： N. Eng. J. Med. 368: 1279-90 (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のリスクとの間に逆関連が示されている。

心臓血管系症状の一次予防に対して、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： スペインの多施設試験で、心臓血管系リスクが高いが登録時には心臓血管系疾患がない参加者をランダムに3種類の食事の1つに割当てた：エクストラバージンオリーブ油を補給した地中海食事、ミックスマツを補給した地中海食事、または対照食事(食事脂肪を減らすように助言)。

参加者は個人およびグループの教育セッションを年4回受け、グループ分けに従って、エクストラバージンオリーブ油、ミックスマツ、または小さな非食品ギフトの無料提供を受けた。

主要評価項目は、重大な心臓血管系症状(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年間(中位数)の追跡後に試験を中止した。

結 果： 合計 7447 人が参加し(年齢範囲、55 から 80 歳)、57%が女性であった。

自己申告の摂取量およびバイオマーカー分析によると、2つの地中海食事群は介入に良い順守を示した。

288 人の参加者で、主要評価項目の症状が発症した。

多変量調整ハザード比は対照群(109 症例)に対して、エクストラバージンオリーブ油による地中海食事に割当てた群(96 症例)は 0.70(95%信頼区間(CI)0.54~0.96)、ナッツによる地中海食事に割当てた群(83 症例)では 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 およびその他から資金援助された；比較対照試験の .com 番号は ISRCTN35739639。)

---