

標 題 : Body composition changes and cardiometabolic benefits of a balanced Italian Mediterranean Diet in obese patients with metabolic syndrome
バランスの取れたイタリアの地中海食のメタボリックシンドロームのある肥満患者における体組成変化および心臓血管系代謝に対する有効性

著 者 : N. D. Daniele, et al. (イタリア ローマ・トルヴェルガタ大学
内科学科 腎臓病・高血圧部)

掲 載 誌 : Acta Diabetol. 50: 409-416 (2013)

要 旨 : メタボリックシンドロームは一群の代謝の変化であり、単一の変化よりも高い心臓血管系疾患および総死亡率のリスクと関連する。

イタリアの地中海食は心臓血管系リスクおよび関連する罹患率および死亡率に対して良い影響を發揮する。

目的は、体組成、心臓血管系代謝の変化および心臓血管系疾患の減少に対する典型的なイタリアの地中海食に基づく食事介入の有効性を、メタボリックシンドロームの患者で評価することであった。

白人のイタリア人 80 人にバランスの取れた低カロリーのイタリア地中海食を処方した。

我々は6ヵ月の追跡期間中に食事習慣を調べ、健康状態、血液の生化学的バイオマーカー、身体測定値、および体組成に対する食事の影響を調べた。

体組成、脂肪の量および分布を二重エネルギーX線吸収測定法で評価した。

イタリアの地中海食の順守は、体重(102.59 ± 16.82 から 92.39 ± 15.94 kg、 $p < 0.001$)、BMI(38.57 ± 6.94 から 35.10 ± 6.76 、 $p < 0.001$)およびウエスト周囲(112.23 ± 12.55 対 92.42 ± 18.17 cm、 $p < 0.001$)の減少と関連した。

総体脂肪、特にウエスト部位の有意な減少が観察された。

メタボリックシンドロームは、52%の患者で解消された。

収縮期と拡張期の血圧および空腹時血糖の有意な改善が起こった。

LDL コレステロールは 128.74 ± 33.18 から 108.76 ± 38.61 mg/dl に低下し ($p < 0.001$)、トリグリセリドは 169.81 ± 80.80 から 131.02 ± 63.88 mg/dl に低下した ($p < 0.001$)。

典型的なイタリアの地中海食に基づく食事介入は、典型的なメタボリックシンドロームの患者で体重減少を効果的に促進して心臓血管系危険因子の負担を減らすと、本研究の結果が示唆している。

キーワード : イタリアの地中海食、体組成、メタボリックシンドローム、心臓血管系疾患
