

標 題 : Effects of a Mediterranean-Style Diet on Cardiovascular Risk Factors
A Randomized Trial
心臓血管系の危険因子に対する地中海式食事の影響 ランダム試験

著 者 : R. Estruch, et al. (スペイン バルセロナ大学 Institut d'Investigacions
Biomèdiques August Pi Sunyer)、 PREDIMED 研究の研究者として

掲 載 誌 : Ann. Intern. Med. 145: 1-11 (2006)

要 旨 :

背 景 : 地中海食事は心臓血管系の危険因子に対して有益な良い影響があると示されてきた。

目 的 : 心臓血管系リスクの中間指標に対する2種類の地中海食事の短期間の影響を低脂肪食と比較すること。

設 計 : 心臓血管系疾患の多施設、ランダム、一次予防試験 (Prevenció con Dieta Mediterránea [PREDIMED]研究) のサブ研究。

設 定 : 教育(大学)病院 10 軒に付属する一次予防センター。

参 加 者 : 心臓血管系リスクが高く 55 から 80 歳の無症状者 772 人が、2003 年 10 月から 2004 年 5 月までに募集された。

介 入 : 参加者を低脂肪食事(n=257)または2種類の地中海食事の1つに割当てた。地中海食事に割当てられた人は栄養教育および無料のオリーブ油 1 リットル/週(n=257)または無料のナッツ 30 g/日(n=258)のどちらかを受取った。筆者らは3ヵ月で結果の変化を評価した。

測 定 : 体重、血圧、脂質組成、グルコース値、および炎症性分子。

結 果 : 完了率は 99.6%であった。

低脂肪食と比較して、2種類の地中海食事は大部分の結果に有益な変化をもたらした。

低脂肪食と比較して、オリーブ油群の地中海食およびナッツ群の地中海食における平均変化はそれぞれ、血漿グルコース値で -0.39mmol/L (95%CI -0.70 から -0.07mmol/L)および -0.30mmol/L (CI -0.58 から -0.01mg/dl)であり、収縮期血圧で -5.9mmHg (CI -8.7 から -3.1mmHg)および -7.1mmHg (CI -10.0 から -4.1mmHg)で、コレステロール/HDL コレステロー

ル比では -0.38 (CI -0.55 から -0.22)および -0.26 (CI -0.42 から -0.10)であった。

オリーブ油による地中海食事は、低脂肪食事と比較して C-反応性タンパク質の値を 0.54mg/L (CI 1.04 から 0.03mg/L)低下させた。

限界： この短期間研究は臨床的な結果に注目しなかった。
低脂肪食事に関する栄養教育は、地中海食事に関する教育よりも熱心でなかった。

結論： 低脂肪食事と比較して、オリーブ油またはナッツを補給した地中海食事は、心臓血管系の危険因子に対して有益な影響を有する。
