

標 題 : Effect of a Mediterranean-Style Diet on Endothelial Dysfunction and Markers of Vascular Inflammation in the Metabolic Syndrome  
A Randomized Trial  
メタボリックシンドロームにおける内皮機能不全および血管炎症指標に対する地中海式食事の影響 ランダム試験

---

著 者 : K. Esposito, et al. (イタリア ナポリ第二大学 代謝疾患部 部長)

---

掲 載 誌 : JAMA 292: 1440-1446 (2004)

---

要 旨 :

背 景 : メタボリックシンドロームは心臓血管系疾患リスクを減らす食事療法の対象と確認されている ; しかしメタボリックシンドロームの原因としての食事の役割はよく理解されていない。

目 的 : 内皮機能および血管炎症指標に対する地中海式食事の影響を、メタボリックシンドロームの患者で評価すること。

計画、設定および患者 : 「成人治療パネルⅢ」で定義されたメタボリックシンドロームの患者 180 人(男性 99 人および女性 81 人)の間で、2001 年 6 月から 2004 年 1 月までランダム化シングルブラインド試験を実施した。

介 入 : 介入群の患者(n=90)は地中海式食事に従うように指示され、全粒穀物、果物、野菜、ナッツ、およびオリーブ油の摂取をどのように増やすかについて詳細なアドバイスを受けた ; 対照群の患者(n=90)は堅実な食事(炭水化物 50%-60%、タンパク質 15%-20%、総脂肪<30%)に従った。

主な結果測定 : 栄養摂取量、血圧および L-アルギニンに対する血小板凝集の測定値としての内皮機能スコア、脂質とグルコースの値、インスリン感受性、そして高感受性 C 反応性タンパク質(hs-CRP)およびインターロイキン 6(IL-6)、7(IL-7)と 18 (IL-18)の循環血液中の値。

結 果 : 2 年後に地中海式食事に従った患者は、1 価不飽和脂肪、多価不飽和脂肪、および繊維が多い食事を多く摂取し、n-6 系と n-3 系の脂肪酸比が低かった。  
果物、野菜およびナッツ摂取の合計(274g/日)、全粒穀物摂取(103g/日)、およびオリーブ油摂取(8g/日)も、介入群で有意に高かった(P<0.001)。  
運動の水準は両群とも約 60%上昇し、群間の有意差はなかった(P=0.22)。  
平均(標準偏差)体重は介入群の患者で(-4.0[1.1]kg)、対照群(-1.2[0.6]kg)よりも多く減少した(P<0.001)。

対照食事を摂取した患者と比較して、介入食事を摂取した患者は hs-CRP (P=0.01)、IL-6(P=0.04)、IL-7(P=0.4)および IL-18(P=0.3)の血清濃度が有意に低下し、インスリン抵抗性も低下した(P<0.001)。

内皮機能スコアは介入群で改善されたが (平均[標準偏差]変化、+1.9[0.6]、P<0.001)、対照群では一定であった (+0.2[0.2]、P=0.33)。

2年の追跡で、対照群の 78 人と比較すると、介入群の患者 40 人はまだメタボリックシンドロームの特徴を示した(P<0.001)。

結 論： メタボリックシンドロームおよび関連する心臓血管系リスクの有病率を減らすのに、地中海式食事は有効と思われる。

---