

標 題 : The Medi-RIVAGE study: reduction of cardiovascular disease risk factors after a 3-mo intervention with a Mediterranean-type diet or low-fat diet
Medi-RIVAGE 研究 : 地中海式食事または低脂肪食事による
3カ月の介入試験後の心臓血管系危険因子の低減

著 者 : S. Vindent-Baudry, et al. (フランス ヒトの栄養と脂質共同研究ユニット
476-INSERM、国立健康・医療研究所、他)

掲 載 誌 : Am. J. Clin. Nutr. 82: 964-971 (2005)

要 旨 :

背 景 : 疫学研究が地中海式食事を心臓血管系疾患の低い発症率と関連づけている ;
しかし特に一次予防について、少数の食事介入研究しか実施されてない。

目 的 : 「地中海食事、心臓血管系リスクおよび遺伝子多形(Medi-RIVAGE)」研究にお
いて、心臓血管系疾患の危険因子が中程度のボランティア 212 人(男性と女性)
で、危険因子に対する地中海食事(地中海群)または低脂肪食事(低脂肪群)
の影響を評価した。

計 画 : 3カ月の食事介入後に、多くの危険因子の変化を評価した。
食事アンケートおよび血漿の栄養指標を用いて、順守を検証した。

結 果 : 食事目標は一部しか達成されなかったが、両群とも(n=169)食事習慣の変化が
観察された : タンパク質、炭水化物、および繊維の摂取が増加し、脂肪の質が
改善された(飽和脂肪の減少および、1価不飽和脂肪または多価不飽和脂肪の
増加)。

BMI、総コレステロールと高トリアシルグリセロール-リポタンパク(TRL)
のコレステロール、トリアシルグリセロール、TRL トリアシルグリセロール、
アポリポタンパク A-I と B、インスリン血症、血糖症、および恒常性モデル評
価スコアが、3カ月後に有意に低かった。

総コレステロール、トリアシルグリセロール、およびインスリン血症の低下
は、BMI を調整した後も有意であった。

LDL コレステロールに食事-時間相互作用の傾向があった(P=0.09)。

心臓血管系疾患リスクの、低脂肪食事による 9%低下およびこの特定地中海
食事による 15%低下を、我々のデータが予測した。

結 論 : 3カ月の介入試験後に、両方の食事は全体として同等に心臓血管系疾患の
リスクを有意に低下させた。

キーワード : 介入試験、一次予防、血 圧、脂質代謝、アポリポタンパク
