

標 題 : Mediterranean Diet, Stroke, Cognitive Impairment, and Depression:  
A Meta-Analysis  
地中海食事、脳卒中、認識機能障害、およびうつ病 : メタ解析

---

著 者 : T. Psaltopoulou, et al. (ギリシャ アテネ大学 医学部  
衛生学・疫学・医療統計学科)

---

掲 載 誌 : Ann. Neurol. 74: 580-591 (2013)

---

要 旨 :

目 的 : 地中海食事の順守と脳卒中、うつ病、認識機能障害およびパーキンソン病のリスクとの間の関連を調べた全ての研究を定量的に統合することを、このメタ解析は目的とする。

方 法 : 適格と思われる研究は、地中海食事と前述の転帰との間の関連で相対リスク(RR)の影響評価を提示するものであった。  
研究を、2012年10月31日までPubMedで探索した。  
最大に調整して影響評価を引き出した ; 高い順守と中程度の順守とを分けて解析した。

結 果 : 22件の適格な研究を収録した(11件は脳卒中を取扱い、9件はうつ病を取扱い、8件は認識機能障害を取扱い、1件だけがパーキンソン病に関連した)。  
地中海食事の高い順守は、脳卒中(RR=0.71、95%信頼区間[CI]=0.57-0.89)、うつ病(RR=0.68、95%CI=0.54-0.86)および認識機能障害(RR=0.60、95%CI=0.43-0.83)で低下したリスクと一貫として関連した。  
中程度の順守はうつ病および認識機能障害で低下したリスクと同様に関連したが、脳卒中に対する予防傾向はわずかであった。  
虚血性脳梗塞、軽度認識障害、認知症そして特にアルツハイマー病のリスク低下に関して、高い順守の予防作用がサブグループ解析で強調された。  
脳卒中予防における地中海食事の予防作用は男性の間で大きいと、メタ回帰分析で示された。  
うつ病に関して、高い順守の予防作用は年齢と無関係だが、中程度順守の良い作用は高齢になると消えていくとみえた。

解 釈 : 地中海食事の順守は一連の脳疾患の予防に寄与するとみえるので、西洋社会の加齢を考えるとこれは特別な価値があると思われる。

---