

標 題 : Effect of a Traditional Mediterranean Diet on Lipoprotein Oxidation
A Randomized Controlled Trial
リポタンパク酸化に対する伝統的な地中海食事の影響
ランダム対照比較試験

著 者 : M. Fitó, et al. PREDIMED 研究の研究者

掲 載 誌 : Arch. Inter. Med. 167: 1195-1203 (2007)

要 旨 :

背 景 : 地中海食事に抗酸化物が豊富なにもかかわらず、*in vivo* でのリポタンパク酸化に対するその影響を評価したランダム対照試験は、我々の知る限りない。

方 法 : 冠状動脈性心疾患の一次予防に対する伝統的な地中海食事(TMD)の有効性の検査を目的とする大規模、多施設、ランダム、対照比較、並行群間臨床試験(the Prevención con Dieta Mediterránea [PREDIMED]研究)で募集された、高い心臓血管系リスクの合計 372 人(女性 210 人と男性 162 人、年齢範囲 55-80 歳)を低脂肪食事(n=121)または 2 種類の地中海食事(地中海食事+バージンオリーブ油または地中海食事+ナッツ)に割当てた。

地中海食事の参加者は栄養教育を受け、そして家族全員向けの無料のバージンオリーブ油(1L/週)または無料のナッツ(30g/日)のどちらかを受取った。

食事は自由摂取とした。

酸化ストレスマーカーの変化を 3 ヶ月で評価した。

結 果 : 3 ヶ月の介入後に平均(95%信頼区間)の酸化 LDL 値は、地中海食事+バージンオリーブ油群(-10.6U/L[-14.2 から -6.1])および地中海食事+ナッツ群(-7.3 U/L[-11.2 から -3.3])で低下したが、低脂肪食事群では変化がなかった(-2.9 U/L[-7.3 から 1.5])。

地中海食事+バージンオリーブ油群における酸化 LDL 値の変化は、低脂肪食事群の変化に対して有意に達した(P=0.02)。

単核細胞中のマロンジアルデヒド変化は、酸化 LDL の変化と平行した。

血清グルタチオンペルオキシダーゼ活性には変化がないと認められた。

結 論 : 地中海食事に向かって食事を改善した高い心臓血管系リスクの人々は、細胞の脂質値および LDL 酸化の有意な低下を示した。

冠状動脈性心疾患の危険因子に対する有効な手段として地中海食事を推奨する証拠を、結果はさらに提出する。

試験登録 : isrctn.org Identifier: ISRTN35739639
