

標 題 : Adherence to the Mediterranean diet and risk of
metabolic syndrome and its components
地中海食事の順守とメタボリックシンドロームのリスクおよびその構成成分

著 者 : N. Babio, et al. (スペイン Rovira i Virgili 大学 薬学、健康科学部
生化学バイオテクノロジー科 ヒト栄養室)
Nureta-PREDIMED 研究の研究者代表

掲 載 誌 : Nutr. Metab. Cardiovasc. Dis. 19: 563-570 (2009)

要 旨 :

背景と目的 : 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。

地中海食事の順守とメタボリックシンドロームとの間の関連を評価すること
が、本研究の目的である。

方法と結果 : Reus PREDIMED センターの高心臓血管系リスク者 808 人で、横断研究
を実施した。

最新の国立コレステロール教育プログラム成人治療パネルⅢの基準で、メタ
ボリックシンドロームを定義した。

地中海食事の順守(14 点スコア)の 4 段階とメタボリックシンドローム有病率
との間に逆関連 (動向の $P < 0.001$) が観察された。

年齢、性別、総エネルギー摂取、喫煙状況および運動を調整した後で、地中
海食事順守の最高スコア (≥ 9 点)の参加者は最低段階の参加者と比較してメタ
ボリックシンドロームであることの最も低いオッズ比 (OR[95%CI]、0.44
[0.27-0.70])を示した。

地中海食事順守が最高の参加者は最低段階の参加者と比較して、メタボリッ
クシンドローム基準の低 HDL コレステロールおよび高トリグリセリド血症が
それぞれ 47%および 54%低いオッズ比を示した。

オリーブ油、豆類、および赤ワインなどの地中海食事の構成成分は、メタボ
リックシンドロームの低い有病率と関連した。

結 論 : 高い心臓血管系疾患リスクの人々で、地中海食事の高い順守はメタボリック
シンドロームであることの有意に低いオッズ比と関連する。

キーワード : メタボリックシンドローム、地中海食事、PREDIMED 研究、
オリーブ油、豆 類、赤ワイン
