

標 題 : The Mediterranean diet improves lipid and DNA oxidative damage in metabolic syndrome individuals A randomized, controlled, trial
地中海食事はメタボリックシンドロームの人で脂質および DNA の酸化損傷を改善する ランダム、対照比較、試験

著 者 : Mitjavila MT, et al.

掲 載 誌 : Clin. Nutr. 32(2): 172-8 (2013)

要 旨 :

全身の酸化的バイオマーカーの増加が非古典的特徴であるメタボリックシンドロームは、糖尿病および心臓血管系疾患の高いリスクを示す。

地中海食事はメタボリックシンドロームのリスク低下と関連する。

しかし、酸化的損傷のバイオマーカーに対する地中海食事は、メタボリックシンドロームの人で評価されていなかった。

全身の酸化的バイオマーカーに対する地中海食事は、メタボリックシンドロームの人で我々は研究した。

心臓血管系疾患の一次予防に対する伝統的な地中海食事は有効性を試験する大規模な研究 (PREDIMED 研究) からメタボリックシンドロームの 55-80 歳の女性を採用した、ランダム、対照比較、並行臨床試験。

参加者を低脂肪食または 2 種類の伝統的な地中海食 (地中海食 + バージンオリーブ油または バージンオリーブ油 + ナッツ) に割当てた。

両方の地中海食群の参加者は栄養教育を受け、そして全家族分の無料のバージンオリーブ油 (1 L/週) または無料のナッツ (30g/週) を受取った。

食事は自由摂取とした。

尿の F2-イソプロスタニン (F2-IP) 値および 8-オキソ-7,8-ジヒドロ-2'-デオキシグアノシン (8-oxo-dG) に基づく DNA 損傷の変化を 1 年間の試験で評価した。

1 年後に尿の F2-IP は全ての群で低下し、地中海食群における低下は対照群に対して有意の境界線まで達した。

尿の 8-oxo-dG も全ての群で低下し、両方の地中海食群で対照群に対して低下が大きかった (P<0.001)。

地中海食事はメタボリックシンドロームの人で脂質および DNA の酸化的損傷を低下させる。

メタボリックシンドロームの管理に役に立つ手段として伝統的な地中海食事を推奨する証拠を、この研究が提出する。

Clinical Trial.gov に no. NCT00123458 で登録された。
