

標 題 : Mediterranean diet and cardiovascular health:  
Teaching of the PREDIMED study  
地中海食事と心臓血管系の健康 : PREDIMED 研究の教え

---

著 者 : Ros E, et al.

---

掲 載 誌 : Adv. Nutr. 5(3): 330S-6S (2014)

---

要 旨 :

PREDIMED (PrevenCIÓN con Dieta Mediterránea)研究は高リスク者に対する多施設、ランダム、一次予防試験で、心臓血管系疾患の発症に対する地中海食事のエネルギー制限なしでの長期間の影響を評価するように計画した。

参加者を3つの食事群にランダムに割当てた: 1) エクストラバージンオリーブ油を補給した地中海食事、2) ナッツを補給した地中海食事、および3) 対照食事(低脂肪食事に関するアドバイス)。

4.8年後に7447人の参加者に重大な心臓血管系症状が発症した; 対照群と比較した調整前ハザード比は、地中海食事+エクストラバージンオリーブ油群で0.70(95%CI: 0.53-0.91)そして地中海食事+ナッツ群では0.70(95%CI: 0.53-0.94)であった。

糖尿病のない参加者3541人の間で対照と比較した糖尿病発症(273件)のそれぞれのハザード比は、0.60(95%CI: 0.43-0.85)および0.82(95%CI: 0.61-1.10)であった。

1年間追跡後に地中海食事+ナッツ群の参加者はメタボリックシンドローム有病率の有意な13.7%低下を示し、地中海食事+バージンオリーブ油群の6.7%低下および対照群の2.0%低下と比較された。

血圧、脂質組成、リポタンパク粒子、炎症、酸化ストレスおよびアテローム性頸動脈硬化症、そして血管の症状と血栓に関与するアテローム形成促進遺伝子に対する地中海食事の有益な効果が、心臓血管系リスクの中間マーカー解析で実証された。

シクロオキシゲナーゼ-2(COX-2)、インターロイキン-6(IL-6)、アポリポタンパクA2(APOA2)、コレステリルエステル転送タンパク\*(CETP)、および転写因子7-2様(TCF7L2)の遺伝子栄養多形と地中海食事との間の相互作用が、ゲノミクス研究で実証された。

地中海食事のような不飽和脂肪が多くて抗酸化に富んだ食事は心臓血管系疾患の予防に役立つ手段であると、PREDIMED研究の結果が実証している。

---

\*CETPにplasmaはないのでは誤記と考えて省略した。