

標 題 : Effects of 1-year intervention with a mediterranean diet on plasma Fatty acid composition and metabolic syndrome in a population at high cardiovascular risk
心臓血管系リスクが高い人々における血漿脂肪酸組成およびメタボリックシンドロームに対する地中海食事による1年間の介入の影響

著 者 : Mayneris-Perxachs J, et al. PREDIMED Study investigators

掲 載 誌 : PLoS One 9 (3): e85202 (2014)

要 旨 :

メタボリックシンドロームが重要な社会的関心事となったのは、その有病率増加のためである。

脂肪酸組成の変化はメタボリックシンドロームと関連するが、地中海食事が予防作用を有すると示された。

本研究の目的は、血漿脂肪酸組成およびメタボリックシンドロームとの関連に対する（食品バイオマーカーで評価した）地中海食事の影響を、1年間の介入後に解析することである。

1年間の介入プログラム完了後に PREDIMED ランダム食事試験から合計 424 人の被験者をランダムに選んだ。

55 から 80 歳で心臓血管系リスクが高い被験者を 3 種類の食事介入にランダムに割当てた：バージンオリーブ油またはナッツを補給した地中海食事、または低脂肪食事。

介入 1 年後にバージンオリーブ油群の参加者は、パルミチン酸およびオレイン酸の血漿濃度が有意に上昇したが、マルガリン酸、ステアリン酸、およびリノール酸の比率は低下した。

次にナッツ群の被験者は、パルミチン酸、リノール酸、および α -リノレン酸の値の有意な上昇を示したが、ミリスチン酸、マルガリン酸、パルミトレイン酸、およびジホモ- γ -リノレン酸の比率は低下した。

地中海食事群に供給した食品のバイオマーカー、つまりオレイン酸と α -リノレン酸の増加は、メタボリックシンドロームの発症、回復および有病率と良い方向で関連をした。

参加者の間で、体重の変化は観察されなかった。

メタボリックシンドロームに対して有効と示されている脂肪酸組成を、ナッツおよびオリーブ油の食事が仕向ける。

そのため、植物由来の油脂が多い地中海食事は、高脂肪含量による体重増加の懸念なしでメタボリックシンドロームの管理に役立つと思われる。

試験の登録 : Controlled-Trials.com ISRCTN35739639
