

標 題 : Adherence to the Mediterranean Diet Attenuates Inflammation and
Coagulation Process in Healthy Adults The ATTICA Study
地中海食事の順守は健康な成人で炎症および凝固の過程を弱める
ATTICA 研究

著 者 : C. Chrysohoou, et al. (ギリシャ アテネ大学 医学部 第1心臓病診療所)

掲 載 誌 : J. Am. Coll. Cardiol. 44: 152-158 (2004)

要 旨 :

目 的 : C-反応性タンパク(CRP)、白血球数、インターロイキン(IL)-6、腫瘍壊死因子
(TNF)- α 、アミロイドA、フィブリノーゲンおよびホモシステインの血漿値に
対する、地中海食事の影響を我々は研究した。

背 景 : 我々の知る限り、地中海食事が心臓血管系リスクを減らすメカニズムはよく
理解されていない。

方 法 : 2001 から 2002 年の間に、ギリシャのアッティカ地方から男性 1,514 人(18
から 87 歳)および女性 1,528 人をランダムに登録した(このうち、男性の 5%お
よび女性の 3%は心臓血管系の病歴のために除外した)。

いくつかの要因のうち地中海食事の順守は、この食事固有の特徴を組込んだ
食事スコアによって評価した。

スコアの高い値は地中海食事の強い順守を意味した。

結 果 : 食事スコアが最高(3 区分)の参加者は最低と比較して、平均で 20%低い CRP
値($p=0.015$)、17%低い IL-6 値($p=0.025$)、15%低いホモシステイン値($p=0.031$)、
14%低い白血球数($p=0.001$)、および 6%低いフィブリノーゲン値($p=0.025$)であ
った。

さまざまな調整をした後でもこの結果は有意であった。

TNF- α ($p=0.076$)、アミロイド A 値($p=0.19$)と食事スコアに関してボーダー
ラインの関連が認められた。

結 論 : 伝統的な地中海食事の順守は、炎症マーカーおよび凝固マーカーの濃度低下
と関連した。

このことは、心臓血管系に対するこの食事の良い作用の一部を説明する。
