

標 題 : Effect of a Mediterranean-Style Diet on Endothelial Dysfunction and Markers of Vascular Inflammation in the Metabolic Syndrome
A Randomized Trial
メタボリックシンドロームにおける内皮機能障害および血管の炎症性マーカー
に対する地中海式食事の影響 ランダム試験

著 者 : K. Esposito, et al. (イタリア ナポリ第2大学 代謝性疾患部 部長)

掲 載 誌 : JAMA 292: 1440-1446 (2004)

要 旨 :

背 景 : 心臓血管系疾患のリスクを減らすための食事療法でメタボリックシンドロームは標的と確認されてきた ; しかし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少ししか理解されていない。

目 的 : 内皮機能および血管の炎症性マーカーに対する影響を、メタボリックシンドロームの患者で評価すること。

計画、設定および患者 : 2001年6月から2004年1月までイタリアの大学病院で、メタボリックシンドローム(成人治療パネルIIIで定義)の患者180人(男性99人および女性81人)の間で実施されたランダム、シングルブラインド試験。

介 入 : 介入群の患者(n=90)は地中海式食事に従うように指示され、全粒穀物、果物、野菜、ナッツ、およびオリーブ油の毎日の摂取をどのように増やすかについて詳細なアドバイスを受けた ; 対照群の患者(n=90)は堅実な食事(炭水化物50%-60%、タンパク質15%-20%、総脂肪<30%)に従った。

主な結果の測定 : 栄養摂取、内皮機能スコア(血圧およびL-アルギニンに対する血小板凝集反応の測定値として)、脂質およびグルコースの値、インスリン感受性、および高感度C-反応性タンパク(hs-CRP)およびインターロイキン6(IL-6)、7(IL-7)、と18(IL-18)の血中濃度。

結 果 : 2年後に地中海式食事に従った患者は、1価不飽和脂肪、多価不飽和脂肪および繊維が多い食事を摂取し、n-6/n-3脂肪酸比が低かった。

果物、野菜とナッツの摂取合計(274g/日)、全粒穀物の摂取(103g/日)、およびオリーブ油の摂取(8g/日)も介入群で有意に高かった(P<0.001)。

運動の水準は両方の群で約60%上昇し、群間の差はなかった(P=0.22)。

平均(SD)体重は、介入群の患者(-4.0[1.0]kg)で対照群(-1.2[0.6]kg)よりも強く低下した(P<0.001)。

対照食事を摂取した患者と比較して介入食事を摂取した患者は、高感度 C-反応性タンパク(P=0.01)、IL-6(P=0.04)、IL-7(P=0.4)および IL-18(P=0.3)の血清濃度が有意に低下し、インスリン抵抗性も低下した(P<0.001)。

内皮機能スコアは介入群で改善されたが(平均[SD]変化、+1.9[0.6]; P<0.001)、対照群は一定のままであった(+0.2[0.2]; P=0.33)。

2年間の追跡で、介入群の患者 40 人はまだメタボリックシンドロームの特徴を示していたが、対照群の 78 人と対比された(P<0.001)。

結論： 地中海式食事は、メタボリックシンドロームの有病率およびそれに関連する心臓血管系リスクを低下させるのに有効と思われる。
