

標 題 : Effects of a Mediterranean-Style Diet on Cardiovascular Risk Factors
A Randomized Trial
心臓血管系の危険因子に対する地中海式食事の影響 ランダム試験

著 者 : R. Estruch, et al. (スペイン バルセロナ大学 Municipal Institut for
Medical Research)
PREDIMED 研究の研究者

掲 載 誌 : Ann. Intern. Med. 145: 1-11 (2006)

要 旨 :

背 景 : 地中海食事は心臓血管系の危険因子に対し良い影響を有すると示されてきた。

目 的 : 心臓血管系リスクの中間標識に対する 2 種類の地中海食事の短期間の影響を、
低脂肪食事の影響と比較すること。

計 画 : 心臓血管系疾患の多施設、ランダム、一次予防試験 (Prevención con Dieta
Mediterránea [PREDIMED]研究) のサブ(副次)研究。

設 定 : 10 の教育(大学)病院に付属する一次医療センター。

参 加 者 : 2003 年 10 月から 2004 年 3 月に募集した 55 から 80 歳の心臓血管系リスク
が高い無症状の人 772 人。

介 入 : 参加者を低脂肪食事(n=257)または地中海食事 2 種類の 1 つに割当てた。
地中海食事に割当てられた人は栄養教育を受け、無料のバージンオリーブ油を
1 週間に 1 リットル(n=257)または無料のナッツを 30g/日(n=258)を受取った。
3 ヶ月後に、筆者は結果の変化を評価した。

測 定 : 体重、血圧、脂質組成、グルコース値、および炎症性分子。

結 果 : 完了率は 99.6%であった。
低脂肪食事と比較して、2 種類の地中海食事は大部分の結果に良い変化をも
たらした。

低脂肪食事と比較して、オリーブ油による地中海食事群およびナッツによる
地中海食事群の平均変化はそれぞれ、血漿グルコース値で -0.39mmol/L
(95%CI -0.70 から -0.07mmol/L)および -0.30mmol/L (CI -0.58 から
 0.01mmol/L)、収縮期血圧で -5.9mmHg (CI -8.7 から -3.1mmHg)および
 -7.1mmHg (CI -10.0 から -4.1mmHg)、そしてコレステロール/HDL コレ

ステロール比では -0.38 (CI -0.55 から -0.22)および -0.26 (CI -0.42 から -0.10)であった。

オリーブ油による地中海食事は低脂肪食事と比較して、C-反応性タンパク値を 0.54mg/L (CI 1.04 から 0.03mg/L)低下させた。

限 界： この短期間研究は、臨床転帰に注目しなかった。
低脂肪食事に関する栄養教育は、地中海食事に関する栄養教育ほど真剣でなかった。

結 論： 低脂肪食事と比較して、オリーブ油またはナッツを補給した地中海食事は心臓血管系の危険因子に対して良い影響を有する。
