

標 題 : Scientific Evidence of Interventions Using the Mediterranean Diet:
A Systematic Review
地中海食事を使用する介入研究の科学的な証拠 : 系統的な再検討

著 者 : L. Serra-Majem, et al. (スペイン ラスパルマス大学 臨床学部)

掲 載 誌 : Nutr. Reviews 64: S27-S47 (2006)

要 旨 :

疫学研究で地中海食事は長寿および良い生活の質と関連するが、大部分は観察研究である。

証拠に基づく医療の公衆の健康栄養分野への適用には、正しい勧告を作成するために臨床試験の進展および系統的な再検討が必要となる。

この研究の目的は、地中海食事で疾患予防に関する実験研究を解析して再検討することである。

系統的な再検討を実施して、実験研究 35 件に対応する合計 43 報告を選んだ。

リポタンパク、内皮抵抗力、糖尿病と抗酸化能力、心臓血管系疾患、関節炎、癌、体組成および心理学的機能に対する地中海食事の影響について、結果を解析した。

地中海食事は、肥満患者および以前に心筋梗塞を発症した患者で、リポタンパク値、内皮血管拡張、インスリン抵抗性、メタボリックシンドローム、抗酸化能力、心筋および心臓血管系の死亡率、それに癌の発症率に対して良い影響を示した。

疾患予防、特に心臓血管系疾患の二次予防に対する地中海食事のメカニズムを結果が明らかにしているけれども、心臓血管系疾患、高血圧、糖尿病、肥満、感染症、加齢関連認知障害、および癌などの一次予防の分野では、実験研究および系統的な再検討を着手する必要性が強調される。

介入研究は、地中海食事の順守を確認するために食品のスコアまたはパターンを使用すべきである。

地中海食事の有効性および根拠となるメカニズムを裏付けるために実験研究がさらに必要であり、この意味で現在進行中の PREDIMED 研究の方法を説明する。

キーワード : 地中海食事、予 防、証拠に基づく栄養、食事介入、臨床試験
