

標 題 : Adherence to the Traditional Mediterranean Diet Is Inversely Associated with Body Mass Index and Obesity in a Spanish Population
伝統的な地中海食事の順守はスペイン住民で BMI および肥満と逆の関連をする

著 者 : H. Schröder, et al. (スペイン Institut Municipal d'Investigació Mèdica
脂質・心臓血管系疫学部)

掲 載 誌 : J. Nutr. 134: 3355-3361 (2004)

要 旨 :

地中海食事は慢性疾患に対して予防作用のある健康的な食事パターンである。この研究の目的は、BMI および肥満と伝統的な地中海食事の順守レベルとの間の関連を評価することであった。

被験者は 25-74 歳のスペイン人の男性(n=1547)および女性(n=1615)で、スペイン北東部(Girona)における住民に基づく横断調査で 1999-2000 年に検査した。食品頻度アンケートを用いて食事摂取を評価した。

伝統的な地中海食事の特徴的な構成要素と考えられる食品(野菜、果物、豆類、ナッツ、魚、肉、穀物、オリーブ油、およびワイン)を含む、地中海食事スコアを作成した。

食事スコアの 5 U 上昇は、交絡因子を調整した後で男性は 0.43(P=0.030)そして女性は 0.68(P=0.007)の BMI 変化と関連した。

伝統的な地中海食事の順守が高まると、肥満リスクが男性(P=0.010)および女性(P=0.013)で低下した。

このスコアが最高の人々(3 段階)は、交絡因子を調整した後で男女ともに肥満になりにくかった [オッズ比(OR)および(95%CI)、男性で 0.61(0.40-0.92)、女性では 0.61(0.40-0.93)]。

伝統的な地中海食事パターンは BMI および肥満と逆の関連をすると、これらのデータが示唆している。

この研究結果は、食事相談および肥満予防をするための食事方法の開発に役立つと思われる。

キーワード : BMI、肥 満、地中海食事、食事パターン
