

標 題 : The Mediterranean Diet Is Associated with a Reduction in
Premature Mortality among Middle-Aged Adults
中年の成人において地中海食事は早死の減少と関連する

著 者 : M. A. Martínez-González, et al. (スペイン ナバラ大学
予防医学・公衆衛生学科)

掲 載 誌 : J. Nutr. 142: 1672-1678 (2012)

要 旨 :

地中海食事の高い順守と低い死亡率との間の逆関連を裏付ける入手可能な大規模な追跡研究は、主に高齢の成人によるものであった。

死亡率が低い若い人々の間でもこの逆関連が存在するかは、明らかでない。

我々の目的は、Seguimiento Universidad de Navarra(SUN)プロジェクトにおける中年の成人で地中海食事の順守と総死亡率との間の関連を評価することである。

我々は、スペインの大学卒業生 15,535 人を平均 6.8 年間追跡した。

その平均年齢は 38±12 歳、59.6%が女性で、最初は全員が心臓血管系疾患、癌、糖尿病に罹っていなかった。

認証済の食事頻度アンケートを用いて、食事習慣を評価した。

地中海食事の順守を、地中海食事スコアによって 3 グループに分類した(低 : 0-2 点、中 : 3-5 点、高 6-9 点)。

結果変数は総死亡率であった。

Cox 比例ハザードモデルを用いてハザード比(HR)および 95%CI を推計した。

我々は推計値を、性別、年齢、大学教育の年数、BMI、喫煙、運動、テレビ視聴、うつ病とベースライン高血圧の病歴、および高コレステロール血症で調整した。

105,980 人・年の追跡で 125 件の死亡を我々は観察した。

中および高順守者の完全調整ハザード比はそれぞれ、0.58(95%CI : 0.34-0.99、P=0.05)および 0.38(95%CI : 0.21-0.70、P=0.002)であった。

地中海食事スコアの 2 点上昇につき、死亡のハザード比は 0.72(95%CI : 0.58-0.91、P=0.006)であった。

高学歴の中年の成人において、地中海食事の順守は死亡リスクの低下と関連した。
