

標 題 : Accruing evidence on benefits of adherence to the Mediterranean Diet on health: an updated systematic review and meta-analysis
健康に対する地中海食事順守の有益性に関して増加する証拠 :
最新の系統的再検討およびメタ解析

著 者 : F. Sofi, et al. (イタリア フィレンツェ大学 血栓症センター
内科・外科救急医療部)

掲 載 誌 : Am. J. Clin. Nutr. 92: 1189-1196 (2010)

要 旨 :

背 景 : 地中海食事は各種の健康転帰の発生を予防すると、長年報告されてきた。

目 的 : 健康状態に対する地中海食事順守の影響を調査した発表済コホート追跡研究の前のメタ解析を更新することを、我々は目的とした。

計 画 : 2010年6月までの電子データベースから、広範囲な文献調査を我々は実施した。

結 果 : 前のメタ解析に入っていない過去2年間に発表された追跡研究が、最新の再検討によって示された(1研究は総死亡率について、3研究は心臓血管系の発症率または死亡率について、1研究は癌の発症率または死亡率について、そして2研究は神経変性疾患について)。

これら最近の研究は以前に調査しなかった2種類の健康転帰を含めた(つまり、軽度認知障害および脳卒中)。

これら最新の研究を入れてから実施した変量効果モデルによるメタ解析で、地中海食事順守の2点上昇は、総死亡率[相対リスク(RR)=0.92、95%CI 0.90 - 0.94]、心臓血管系の発症率または死亡率(RR=0.90、95%CI 0.87 - 0.93)、癌の発症率または死亡率(RR=0.94、95%CI 0.92 - 0.96)、および神経変性疾患(RR=0.87、95%CI 0.81 - 0.94)の有意な低下と関連すると示された。

サンプルサイズがそのモデルで最も重要な寄与因子であるとメタ回帰分析で示されたのは、総死亡率との関連の推計にそれが大きく影響するためである。

結 論 : 主要な慢性変性疾患の発症に関して強力で一貫性のある予防が地中海食事の順守によってもたらされると、被験者数および研究件数を多くしたこの最新のメタ解析で確認される。
