

標 題 : Effectiveness of the Mediterranean Diet:  
Can It Help Delay or Prevent Alzheimer's Disease? [Review]  
地中海食事の有効性 :  
それはアルツハイマー病を遅らせるのと予防するのに役立つか? [総 説]

---

著 者 : F. Sofi, et al. (イタリア Azienda Ospedaliero-Universitaria Careggi 地域栄養センター、  
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 : J. Alzheimer's Disease 20: 795-801 (2010)

---

要 旨 :

アルツハイマー病は認知および記憶の低下が特徴の進行性で致命的な神経変性疾患であり、先進工業国で有病率が増加し、患者の看護に莫大な費用がかかる。

その疾患の正確な病態生理に関して限られた情報しか入手できないため、過去数年間その危険因子の確認に多くの努力をしたが、決定的なデータは得られなかった。

一部の危険因子は確認されているが、アルツハイマー病の発症と進行に何が明らかに関連するかに関する明白な証拠は入手できてなく、特に効果的な予防戦略は発見されなかった。

最も興味深く魅力的な研究方針の1つは、食事および食事成分などの生活習慣とアルツハイマー病発症との間の関連である。

この総説で、栄養とアルツハイマー病との間の関連を調査した研究に我々は注目し、この疾患の発症における地中海風食事などの食事パターンの役割に特に注意した。

心臓血管系および主な慢性疾患の予防に最適な食事として、地中海食事を支持する研究が急速に進展してきた。

地中海食事の順守と健康状態との間の関連を調査した追跡研究で構成される我々のグループからの最近のメタ解析が、地中海食事の強い順守とアルツハイマー病を含む主な慢性変性疾患のリスク低下との間の有意な関連を示した。

さらに、地中海食事は好ましい健康転帰および良い生活の質と関連すると、大々的に報告されてきた。

キーワード : アルツハイマー病、健康、地中海食事、栄養

---