

標 題 : Adherence to the Mediterranean diet reduces mortality in the Spanish cohort of the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC-Spain)

癌と栄養に関するヨーロッパ人の追跡調査のスペイン人コホート (EPIC-Spain)において地中海食事の順守は死亡率を低下させる

---

著 者 : G. Buckland, et al. (スペイン カタロニア腫瘍学研究所(ICO-IDIBELL)  
癌疫学研究プログラム 栄養・環境・癌部門)

---

掲 載 誌 : Br. J. Nutr. 106: 1581-1591 (2011)

---

要 旨 :

地中海食事の順守は寿命を延ばすと疫学研究が示しているけれども、地中海沿岸住民に限定した研究も、オリーブ油を直接取入れた地中海食事パターンの影響を研究も少ない。

そこで地中海食事の順守と死亡率との間の関連を、癌と栄養に関するヨーロッパ人の追跡調査のスペイン人コホート(EPIC-Spain)の中で研究した。

EPIC-Spain 解析には、1992-1996年にスペインの5地域から募集した29-69歳の参加者40,622人(37.7%が男性)が含まれる。

13.4年の平均追跡期間中に、1855人の死亡が記録された: 913人は癌、399人は心臓血管系疾患、425人は他の原因そして118人は未知の原因によるものであった。

総死亡率および特定原因の死亡率のリスクを、9種類の食事成分を選んで入れ18段階で測定した相対的地中海食事スコアの順守度にしたがって評価した。

低いスコアと比較して高い相対的地中海食事スコアは、総死亡率(ハザード比(HR)0.79、95%CI 0.69-0.91)、心臓血管系疾患による死亡率(HR 0.66、95%CI 0.49-0.89)の有意な低下と関連したが、癌全体による死亡率(HR 0.92、95%CI 0.75-1.12)とは関連しなかった。

相対的地中海食事スコアの2点上昇は、総死亡率の6%リスク低下( $P < 0.001$ )と関連した。

高いオリーブ油摂取および適度なアルコール摂取は、この関連に最も貢献した。スペイン人コホートで、高オリーブ油地中海食事に従うことは総死亡率の有意な低下と関連し、心臓血管系疾患による死亡率のリスクを低下させた。

これらの結果は、地中海食事パターンは地中海沿岸諸国で死亡率を低下させるという重要な役割を裏付ける。

キーワード : 地中海食事、死亡率、EPIC-Spain、コホート研究

---