

標 題 : Dietary indexes, food patterns and incidents of metabolic syndrome in a Mediterranean cohort: The SUN project
地中海コホートにおける食事指標、食品パターンと
メタボリックシンドロームの発症率 : SUN プロジェクト

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

掲 載 誌 : Clin. Nutr. 2014 Jun 16. pii: S0261-5614(14)00166-6

要 旨 :

背景と目的 : 先験的に定義された複数の健康的な食品パターンの順守とメタボリックシンドロームのリスクとの間の関連を、我々は追跡して評価した。

方 法 : 開始時にメタボリックシンドローム特有判定基準を示さないスペイン人の大学卒業生の動的な前向きコホートの参加者 6851 人を我々は評価して、8.3 年間 (中位数) 追跡した。

13 種類の先験的に定義された食品パターンまたは食事指標の順守を、我々は計算した。

更新して調整した基準に従って、メタボリックシンドロームを分類した。

メタボリックシンドロームの多変量調整した発症率の比率(IRR)およびその 95%信頼区間(95%CI)を、我々はポアソン回帰モデルを用いて推計した。

結 果 : メタボリックシンドロームの累積発症率は 5.0%であった。

菜食中心食事(Pro-Vegetarian Diet)の中程度順守は、メタボリックシンドローム発症の低いリスクと有意に関連した(IRR=0.75、95%CI=0.59-0.87)。

女性の間で、菜食中心食事との逆の関連は中程度順守だけでなく(IRR=0.54、95%CI=0.36-0.82)高い順守でも(IRR=0.63、95%CI=0.43-0.93)有意であった。

高血圧を防ぐ食事法(DASH)の高い順守は、参加者が低アルコール摂取の場合だけメタボリックシンドロームと逆の関連を示した(RR=0.41、95%CI=0.20-0.85)。

結 論 : メタボリックシンドロームのリスク低下のための菜食中心食事の採用を、我々の研究結果は裏付けている。

アルコール飲料の制限摂取が維持され DASH 食事に関して同じ意見を適用できる。

キーワード : 食 事、菜食主義者、ナトリウム制限、飲 酒、メタボリックシンドローム X、コホート研究、スペイン
