

標 題： Adherence to the Mediterranean Diet Attenuates Inflammation and Coagulation Process in Healthy Adults The ATTICA Study
地中海食事の順守は健康な成人で炎症および凝固のプロセスを弱める
ATTICA 研究

著 者： C. Chrysohoou, et al. (ギリシャ アテネ大学 医学部 第1心臓病クリニック)

掲 載 誌： J. Am. Coll. Cardiol. 44: 152-158 (2004)

要 旨：

目 的： C-反応性タンパク(CRP)、白血球数、インターロイキン(IL)-6、腫瘍壊死因子(TNF)- α 、アミロイドA、フィブリノーゲン、およびホモシステインの血漿値に対する地中海食事の影響を、我々は研究した。

背 景： 我々の知る限り、地中海食事が心臓血管系リスクを低下させるメカニズムはよく理解されていない。

方 法： 2001 から 2002 年の間に、ギリシャのアッティカ地方から（男性の5%および女性の3%を心臓血管系疾患の病歴で除外して）男性1,514人(18 から 87 歳)および女性1,528人(18 から 89 歳)を、我々はランダムに登録した。

複数の要因の間で、地中海食事の順守を、この食事固有の特徴を入れた食事スコアによって評価した。

スコアの高い値は、地中海食事の強い順守を意味する。

結 果： 食事スコアが最高(3段階)の参加者は、最低の参加者と比較して20%低いCRP値($p=0.015$)、17%低いIL-6値($p=0.025$)、15%低いホモシステイン値($p=0.031$)、14%低い白血球数($p=0.001$)、および6%低いフィブリノーゲン値($p=0.025$)であった。

各種の調整をした後でも、結果は有意であった。

TNF- α ($p=0.076$)、アミロイドA値($p=0.19$)と食事スコアに関して、際どい(ボーダーラインの)関連がみられた。

結 論： 伝統的な地中海食事の順守は、炎症および凝固のマーカー濃度の低下と関連した。

このことが、心臓血管系に対するこの食事の有益な作用の一部を説明すると思われる。
