

標 題 : Protective effect of fruits, vegetables and the Mediterranean diet on
asthma and allergies among children in Crete
クレタ島の児童の間での喘息とアレルギーに対する
果物、野菜および地中海食事の予防作用

著 者 : L. Chatzi, et al. (ギリシャ クレタ大学 医学部 社会医学科)

掲 載 誌 : Thorax 62: 677-683 (2007)

要 旨 :

背 景 : クレタ島の農村に住む児童の間でアトピーは珍しくないが、喘鳴および鼻炎は珍しい。

新鮮な果物と野菜の高い摂取量または伝統的な地中海食事の順守のどちらがこの食い違いの原因であるかを、検討するための研究を着手した。

方 法 : クレタ島の農村で、7-18歳の児童690人で横断研究を実施した。
両親は、その子供の呼吸器およびアレルギーの症状に関するアンケートおよび58項目の食品頻度アンケートを完了した。
地中海食事の順守を、12食事品目による尺度で測定した。
児童は、一般的な空気アレルギー10種類による皮膚プリックテストを受けた。

結 果 : 児童の80%は新鮮な果物(および野菜68%)を少なくとも1日に2回食べた。
ブドウ、オレンジ、リンゴおよび新鮮なトマト(クレタ島の主な地場産品)の摂取はアトピーとは関連がなかったが、喘鳴および鼻炎を予防した。
ナッツの高い摂取は喘鳴と逆関連がみられたが(OR0.46, 95%CI 0.20-0.98)、これに対してマーガリンは喘鳴(OR2.19, 95%CI 1.01-4.82)およびアレルギー性鼻炎(OR2.10, 95%CI 1.31-3.37)の両方のリスクを高めた。
地中海食事の高い順守はアレルギー性鼻炎を予防したが(OR0.34, 95%CI 0.18-0.64)、喘鳴とアトピーには控えめな予防が観察された。

結 論 : 喘息および鼻炎の症状に対する日常的に摂取した果物、野菜とナッツの有効性、および児童期における伝統的地中海食事の高い順守の有効性が、この研究の結果から示唆される。
この人々にアレルギー症状が比較的少ないことを、食事が説明できるだろう。
