

標 題 : Vasculoprotective potential of olive oil components (Review)
オリーブ油成分の血管保護能力 (総説)

著 者 : M. A. Carluccio, et al. (イタリア 臨床生理学研究所、他)

掲 載 誌 : Mol. Nutr. Food Res. 51: 1225-12346 (2007)

要 旨 : 地中海式の食事は有意に低い冠状動脈性疾患による死亡率と関連している、疫学研究および臨床研究で示された。

個々の食事要因を分離することは困難であるけれども、地中海地方住民が使用する主な脂肪原料であるオリーブ油が心臓血管系への効能で重要な役割を演じると、重複した証拠から示唆される。

オリーブ油はビタミンとポリフェノール抗酸化物の極めて重要な原料であり、バランスのとれた1価不飽和脂肪酸と多価不飽和脂肪酸の比を有している。

オリーブ油がアテローム性動脈硬化の発症に対して影響する複数のメカニズムがある。オリーブ油はLDLコレステロールを低下させ、HDLコレステロールを上昇させ、またフリーラジカルを捕捉してLDLを酸化から保護するポリフェノールによって酸化ストレスを減らす。

さらにオリーブ油成分は、アテローム性動脈硬化症で炎症性反応を妨げて〔動脈硬化発症初期の単核白血球の動員に関連する内皮活性化を抑え、炎症性サイトカインおよび基質分解酵素のマクロファージ生産を抑えることによる〕、血管の安定性を改善する。

オリーブ油成分による別の血管保護メカニズムは、抗血栓作用および抗高血圧作用に由来する。

心臓血管系疾患の心配に対抗するために、オリーブ油摂取などの食事の伝統を守ることの必要性を、入手可能なデータが裏付けている。
