

標 題：地中海食はがん死や主要疾患の予防に有益
地中海食の順守と健康状態の関係：メタアナリシス
Adherence to Mediterranean diet and health status: meta-analysis

著 者： Sofi F, et al. (イタリア フィレンツェ大学)

掲 載 誌： M. M. J. 5(3): 166-7 (2009) [原文：B. M. J. 344: 1244- (2008)]

要 旨：

目 的： 地中海食の遵守度 (adherence) と死亡率、慢性疾患の発症率の関係について1次予防集団において解析している前向きコホート研究を、すべて系統的にレビューする。

研究計画： 前向きコホート研究のメタ解析。

データ源： 1966年～2008年6月30日に発表された英語と他言語の文献をPubMed、EM-BASE、Web of Science、Cochrane Central Register of Controlled Trials のデータベースを用いて検索した。

研究の選択： 地中海食の遵守と死亡率、罹患率の関連について前向きに解析している研究、合計1,574,299人を3～18年間追跡した18件の研究を対象とした。

結 果： 地中海食遵守と全死亡率の関連について評価していたコホート研究8件(対象514,816人、死亡33,576例)のデータを統合解析した結果、地中海食遵守度が2点上昇すると、死亡リスクに有意な低下が認められた(統合相対リスク[RR], 0.91; 95%信頼区間[CI], 0.89～0.94)。

同様に、高い地中海食遵守度に関連して、以下の死亡や罹患に対して有益な効果が示された：心血管死(統合RR, 0.91; 95%CI, 0.87～0.95)、がん発症とがん死(統合RR, 0.94; 95%CI, 0.92～0.96)、パーキンソン病・アルツハイマー病の発症(統合RR, 0.87; 95%CI, 0.80～0.96)。

結 論： 地中海食への遵守度が高いと、健康状態に有意な改善がみられる。例えば、全死亡(9%)、心血管死(9%)、がん発症とがん死(6%)、パーキンソン病・アルツハイマー病の発症(13%)が有意に減少する。

これらの結果は、公衆衛生にとって臨床的に意味のある知見と考えられ、特に主要な慢性疾患の1次予防において地中海食に準じた食事パターンの推奨を支持するものである。
