

標 題 : The Protective Effect of the Mediterranean Diet :
Focus on Cancer and Cardiovascular Risk
地中海食事の予防作用 : 癌と心臓血管系疾患に集中して

著 者 : Ernest K. J. Pauwels (イタリア ピサ医科大学)

掲 載 誌 : Med. Princ. Pract. 20: 103-111 (2011)

要 旨 : 地中海沿岸地方住民における癌および心臓血管系疾患の低い発症は、地域の食事習慣と関連づけられてきた。

実際にこのいわゆる地中海食事は、西欧と北欧の諸国で摂取される食事とは本質的に異なり、ナッツ、果物、野菜、豆類、全粒小麦粉のパン、魚、およびオリーブ油が多く、主に食事中に摂取される適度な赤ワインを伴う。

地中海地域の住民の間に各種の文化および宗教の伝統が存在するけれども、オリーブ油、魚、赤ワインが、地域の料理様式で伝統的で中心的な立場を保っている。

食事成分には抗酸化性および抗炎症性にある多くの分子が含まれ、その間で n-3 系脂肪酸、オレイン酸、およびフェノール化合物が目立つ場所を占めている。

乳癌、前立腺癌、および結直腸癌に対する魚およびオリーブ油の予防作用を研究し、心臓血管系疾患に対するワインの予防作用を研究した重要な疫学研究の結果を、この総説で要約する。

本総説はまた、各種の食事成分が有効性を示す各種のメカニズムを解明することも目的とする。

この点において、魚由来の n-3 系脂肪酸、オリーブ油由来のオレイン酸、およびオリーブ油とワイン由来のフェノール化合物に重点を置く。
