

標 題 : Adherence to a Mediterranean Diet and Survival in a Greek Population
地中海風食事の順守とギリシャ住民における生存

著 者 : A. Trichopoulou, et al. (ギリシャ アテネ医科大学 衛生・疫学部)

掲 載 誌 : New Engl. J. Med. 343: 2599-2608 (2003)

要 旨 :

背 景 : 地中海食事の順守は寿命を改善すると思われるが、関連のあるデータは限られている。

方 法 : 詳細で認証済の食事頻度アンケートを開始時に完了したギリシャの成人 22,043 人が参加する住民による追跡研究を、我々は実施した。

この食事の顕著な特徴を組込んだ 10 点の地中海食事スケール(0 から 9 点の範囲で高得点が高い順守を示す)で、伝統的な地中海食事の順守を評価した。

総死亡率、冠状動脈性心疾患による死亡率、癌による死亡率と、地中海食事の順守との間の関連を評価するために、我々は年齢、性別、BMI、運動の水準、および他の交絡因子を調整して、比例ハザード回帰を用いた。

結 果 : 44 ヶ月(中位数)の追跡中に、275 件の死亡があった。

地中海食事の高い順守は総死亡率の低下と関連した(地中海食事スコア 2 点上昇と関連する死亡のハザード比は、0.75[95%信頼区間 0.64~0.87])。

この食事の高い順守との逆の関連は、冠状動脈性心疾患による死亡率(調整ハザード比 0.67[95%信頼区間 0.47~0.94]) および癌による死亡率(調整ハザード比 0.76[95%信頼区間 0.59~0.98]) の両方で明らかであった。

地中海食事スコアに寄与する個々の食品群と総死亡率との間の関連は、ほとんどの場合有意でなかった。

結 論 : 伝統的な地中海食事の高い順守は、総死亡率の有意な低下と関連する。
