

標 題 : Mediterranean Dietary Pattern Adherence: Associations with  
Prediabetes, Metabolic Syndrome, and Related Microinflammation  
地中海食事パターンの順守 :  
前糖尿病、メタボリックシンドロームおよび関連する微小炎症との関連性

---

著 者 : G. Viscogliosi, et al. (イタリア サピエンツァ大学  
心臓血管、呼吸器、腎臓、麻酔、高齢医学部)

---

掲 載 誌 : Metabolic Syndrome and Related Disorders 11(3): 210-216 (2013)

---

要 旨 :

背 景 : 地中海食事の順守は、メタボリックシンドロームの発症率を低下させるとみえる。

全体的な地中海食事パターンおよび特定な地中海食食品目の順守が、糖尿病および心臓血管系疾患のない被験者でメタボリックシンドローム、空腹時血糖異常(IFG)、インスリン抵抗性、および微小炎症と関連するか探ることを、本研究は目的とした。

測 定 : 各患者は臨床的評価を受けた。

以前に実証された 14 項目のアンケートで、地中海食事の順守を測定した。

国立コレステロール研究計画成人治療パネルⅢ(NCEP ATP Ⅲ)基準でメタボリックシンドロームを定義した；インスリン抵抗性の恒常性モデル評価(HOMA-IR)でインスリン抵抗性を定義した；好感度 C-反応性タンパク質(hsCRP)測定で炎症を評価した。

結 果 : 合計 120 人(女性が 64.2%、平均年齢 59.8±10.2 歳)がこの研究に参加した。

地中海食事パターン順守の低い被験者は、メタボリックシンドロームとその全要素および高 HOMA-IR、hsCRP 値の高い発現を示した(全体の  $P<0.0001$ )。

メタボリックシンドロームのある被験者はオリーブ油( $P=0.002$ )および野菜( $P=0.023$ )の摂取が少ないようであった。

多変量解析で全体的な地中海食事スコアは、メタボリックシンドローム[B=-0.066; 95%信頼区間(CI)-0.105~-0.028;  $P=0.001$ ]、IFG(B=-0.076; 95% CI-0.114~-0.038;  $P<0.0001$ )、高 HOMA-IR(B=-0.071; 95% CI-0.108~-0.034;  $P<0.0001$ )および高 hsCRP(B=-0.082; 95% CI-0.125~-0.045;  $P<0.0001$ )の存在と強い逆の関連が認められた。

メタボリックシンドローム、IFG および高 HOMA-IR を単独で予測する地中海食事の特定項目はなかった。

その代り、赤身肉(訳注:牛肉、羊肉)よりも高い白身肉(訳注:鶏肉、魚、豚肉)の摂取は hsCRP 上昇と逆の関連が認められた (B=-0.324; 95% CI -0.467~-0.178;  $P<0.0001$ )。

結 論： 地中海食事の順守とメタボリックシンドロームおよび前糖尿病の有病率との逆の関連は、個々の食品成分よりも全体的な食事パターンの影響の方が大きな原因であろう。

メタボリックシンドローム関連の微小炎症はさらに特定な地中海食事成分と関連するようである。

---