

標 題 : Mediterranean-style dietary patter, reduced risk of metabolic syndrome traits, and incidence in the Framingham Offspring Cohort
地中海式食事パターン、メタボリックシンドローム特徴のリスク低下、およびフラミンガム子孫コホートにおける発症率

著 者 : M. E. Rumawas, et al. (米国 Jean Mayer 米国農務省
加齢に関するヒト栄養研究センター、所在 : タフツ大学)

掲 載 誌 : Am. J. Clin. Nutr. 90: 1608-14 (2009)

要 旨 :

背 景 : 2型糖尿病および心臓血管系疾患の代謝的危険因子を軽減する地中海式食事パターンの有効性は、非糖尿病アメリカ人の間ではあまり研究されていない。

目 的 : この研究の目的は、地中海式食事パターンとメタボリックシンドロームとの間の関連を追跡して検討することであった。

計 画 : フラミンガム心臓研究子孫コホートで地中海式食事パターンを特徴づけるために、地中海式食事パターンスコア(MSDPS)を用いた。

地中海式食事パターンスコアとメタボリックシンドローム特徴(恒常性モデル評価ーインスリン抵抗性、空腹時グルコース、ウェスト周囲、トリグリセリド、HDL コレステロールおよび拡張期血圧を含む)との間の長期的な関連を、2型糖尿病のないフラミンガム心臓研究子孫コホートの参加者 2730 人(開始時年齢中位数 54 歳、女性 55%)を調べた ; 参加者を第 5 回測定(開始時)から第 7 回測定(平均追跡期間 7 年)まで追跡した ; そして開始時に症状のない参加者 1918 人でメタボリックシンドロームの発症を調べた (国立コレステロール教育計画成人治療パネルⅢの定義)。

結 果 : 高い地中海式食事パターンスコアは、対応する開始時の値および2型糖尿病リスクと関連する交絡因子を調整した後で、低い恒常性モデル評価ーインスリン抵抗性(P=0.02)、ウェスト周囲(P<0.001)、空腹時血漿グルコース(P=0.03)、およびトリグリセリド(P<0.001)と関連し、そして高い HDL コレステロール(P=0.02)と関連した。

地中海式食事パターンスコアが最高区分(5段階)の参加者は、メタボリックシンドロームの発症率が最低区分よりも低かった(30.1%と 38.5% ; P=0.01)。

結 論 : 地中海式食事の原則と一致する食事の摂取は、アメリカ人でメタボリックシンドロームを予防するであろう。
