

標 題 : Effect of a Traditional Mediterranean Diet on Lipoprotein Oxidation  
A Randomized Controlled Trial  
伝統的な地中海食事のリポタンパク酸化に対する作用  
ランダム対照比較試験

---

著 者 : M. Fitó, et al. (スペイン Institut Municipal d'Investigació Mèdica  
脂質・心臓血管系疫学部)

---

掲 載 誌 : Arch. Inter. Med. 167: 1195-1203 (2007)

---

要 旨 :

背 景 : 地中海食事に抗酸化物が多いにもかかわらず、in vivo でのリポタンパク酸化に対する作用を評価したランダム対照試験はない。

方 法 : 伝統的な地中海食事(TMD)の冠状動脈性心疾患の一次予防に対する有効性の試験を目指す大規模、複数センター、ランダム、対照比較、平行群臨床試験(PREDIMED 研究)で募集された高心臓血管系リスク被験者、合計 372 人(女性 210 人および男性 162 人、年齢 55-88 歳)を、低脂肪食事(n=121)または 2 種類の TMD (TMD+バージンオリーブ油または TMD+ナッツ) に割当てた。

TMD 参加者は栄養教育を受け、そして家族全員用の無料のバージンオリーブ油(1L/週)または無料のナッツ(30g/日)を受取った。

食事は自由摂取とした。

酸化ストレスマーカーの変化を 3 ヶ月目に評価した。

結 果 : 3 ヶ月の介入後に平均(95%信頼区間)酸化 LDL 値は、TMD+バージンオリーブ油群(-10.6U/l[-14.2~-6.1])および TMD+ナッツ群(-7.3U/l[-11.2~-3.3])で低下したが、低脂肪食事群は変化がなかった(-2.9U/l[-7.3~1.5])。

TMD+バージンオリーブ油群で酸化 LDL 値の変化は、低脂肪群の変化に対して有意に達した(P=0.02)。

単核細胞でマロンジアルデヒドの変化は、酸化 LDL の変化と平行した。

血清のグルタチオンペルオキシダーゼ活性に、変化は認められなかった。

結 論 : TMD(伝統的な地中海食事)パターンに向かって食事を改善した高心臓血管系リスク者は、細胞脂質値および LDL 酸化で有意な低下を示した。

冠状動脈性心疾患の危険因子に対する有益な手段として TMD(伝統的な地中海食事)を推奨する証拠を、結果がさらに提供する。

試験登録 : isrctn.org Identifier: ISRCTN35739639

---