

標 題 : Accruing evidence on benefits of adherence to the Mediterranean diet on health: an updated systematic review and meta-analysis
健康に対する地中海食事順守の有効性に関して生じた証拠 :
最新版の系統的な再検討およびメタ解析

著 者 : F. Sofi, et al. (イタリア フィレンツェ大学 血栓症センター 救急救命科)

掲 載 誌 : Am. J. Clin. Nutr. 92: 1189-1196 (2010)

要 旨 :

背 景 : 複数の健康転帰の発生に対して地中海食事は予防作用があると、長い間報告されてきた。

目 的 : 健康状態に対する地中海食事順守の影響を調べた発表済コホート追跡研究に関する以前のメタ解析を更新することを、我々は目的とした。

計 画 : 2010年6月までの電子データベースからの広範囲な調査を、我々は実施した。

結 果 : 以前のメタ解析に入れなかった7件の追跡研究(1研究は総死亡率、3研究は心臓血管系の発症率または死亡率、1研究は癌の発症率または死亡率、2研究は神経変性疾患)が過去2年間に発表されたと、更新の検討過程で示された。これらの最新の研究には以前に調べなかった2件の健康転帰(軽度認識障害および脳卒中)が含まれた。

これらの最新研究を入れた後で実施したランダム効果モデルによる全研究のメタ解析で、地中海食事順守の2点増加は総死亡率[相対リスク(RR)=0.92、95%CI 0.90-0.94]、心臓血管系の発症率または死亡率(RR= 0.90、95%CI 0.87-0.93)、癌の発症率または死亡率(RR= 0.94、95%CI 0.92-0.96)、および神経変性疾患(RR= 0.87、95%CI 0.81-0.94)の有意な低下と関連すると示された。

サンプルサイズがそのモデルで最も明らかな寄与因子であるとメタ回帰分析で示されたのは、総死亡率との関連の評価に大きな影響をするためである。

結 論 : 主な慢性変性疾患の発症との関連で地中海食事の順守によって有意で一貫した予防が提供されると、多数の被験者および研究についてこの最新版メタ解析が確認している。
