

標 題： Mediterranean diet and mobility decline in older persons
地中海食事と高齢者における可動性低下

著 者： Y. Milaneschi, et al. (米国 国立老化研究所 臨床研究部 縦断研究科)

掲 載 誌： Experimental Gerontology 46: 303-308 (2011)

要 旨：

高齢者の代表サンプルで9年間にわたって追跡して評価した可動性に対して、地中海式食事の順守が良い影響を有するかどうかを、我々は検討した。

この研究は、イタリアのトスカーナ州における高齢住民による追跡研究 InCHIANTI 研究の一部である。

この分析のサンプルには65歳以上の女性と男性935人が含まれる。

地中海食事の順守を、標準的な10点地中海食事スコア(MDS)で開始時に評価した。

下肢の機能を、短い身体能力試験(SPPB)を用いて開始時および3、6、9年目の追跡検診に測定した。

開始時に、地中海食事の高い順守は良い下半身機能と関連した。

高い順守の参加者はSPPBスコアの低下が小さく、低順守の参加者と比較して3年間追跡で0.9点高く($p<0.0001$)、6年追跡で1.1点高く($p<0.0004$)、9年追跡では0.9点高かった($p<0.04$)。

可動性障害のない参加者の間で、高い順守の参加者は新たに可動性障害を発症するリスクが低かった($HR=0.71$ 、 $95\%CI=0.51-0.98$ 、 $p=0.04$)。

地域在住の高齢者で、地中海式食事の高い順守は遅い可動性低下と関連する。再現されるなら、この観察結果は公衆衛生の面で非常に関係がある。

キーワード： 地中海食事、可動性、SPPB(短い身体能力試験)、加 齢
