

標 題： Mediterranean diet and the metabolic syndrome (Review)  
地中海食事とメタボリックシンドローム (総説)

---

著 者： K. Esposito, et al. (イタリア ナポリ大学 代謝疾患部 老年医学代謝疾患科)

---

掲 載 誌： Mol. Nutr. Food Res. 51: 1266-1274 (2007)

---

要 旨：

メタボリックシンドローム(シンドローム X またはインスリン抵抗性シンドロームとも呼ばれる)が、アテローム性動脈硬化症の重要な一群の危険因子として出現してきた。

シンドロームの患者はまた2型糖尿病を発症するリスクが高い。

共通の特徴は、中心性(腹部)肥満、高血圧、および脂質異常症である。

中心性肥満およびメタボリックシンドロームの人には、体重減少が最優先に値する。

体重減少および低体重維持の両方は、カロリー摂取の減少と運動の増加の組合せによって最もよく達成される。

地中海食事に近くて、果物と野菜が多く、高1価不飽和脂肪の食事パターンは、メタボリックシンドロームの特徴と逆関連した。

メタボリックシンドロームの解決に対する介入の影響を特に取扱う最近の研究が、主として栄養勧告に基づく生活様式の変化後にシンドローム発症率の正味25%の減少を実証した。

同様な率の解決は、ロシグリタゾンおよびリモナバンなどの薬剤によって得られた。

好ましい有効性/ハザード比のために、メタボリックシンドロームと関連する心臓血管系の負担を減らすのに地中海食事は有望となる。

キーワード： 心臓血管系疾患、生活様式、地中海食事、メタボリックシンドローム、2型糖尿病

---