

標 題： The Effect of Mediterranean Diet on Metabolic Syndrome and its Components  
A Meta-Analysis of 50 Studies and 534,906 Individuals  
メタボリックシンドロームおよびその構成要素に対する地中海食事の影響  
研究 50 件および 534,906 人によるメタ解析

---

著 者： C.M. Kastorini, et al. (ギリシャ ハロコピア大学 栄養学 - 糖尿病科)

---

掲 載 誌： J. Am. Coll. Cardiol. 57: 1299-1313 (2011)

---

要 旨：

目 的： この研究の目的は、メタボリックシンドロームおよびその構成要素に対する地中海食事の影響を評価した疫学研究および臨床試験をメタ解析することであった。

背 景： 地中海食事は、成人において低い心臓血管系疾患リスクと長い間関連した。

方 法： 筆者は疫学研究およびランダム対照試験の系統的な再検討およびランダム効果メタ解析を実施して、2010年4月30日までにPubMed、Embase、Web of Science および the Cochran Central Register of Controlled Trials に収録されている英語論文〔参加者 534,906 人によるオリジナル研究 50 件(臨床試験 35 件、追跡研究 2 件、および横断研究 13 件)〕を解析した。

結 果： 追跡研究と臨床試験を組合せた結果で、地中海食事の順守はメタボリックシンドロームリスクの低下と関連すると示された(対数ハザード比：-0.69、95%信頼区間[CI] -1.24 から -1.16\*)。〔\*-0.16 の誤記と思われる〕

さらに、メタボリックシンドロームの構成要素に対して地中海食事が予防する役割が臨床研究の結果で明らかとなった(差の平均、95%CI)：ウエスト周囲(-0.42cm、95%CI -0.82 から -0.02)、HDL コレステロール(1.17mg/dl、95%CI 0.38 から 1.96)、トリグリセリド(-6.14mg/dl、95%CI -10.35 から -1.93)、収縮期血圧(-2.35mmHg、95%CI -3.51 から -1.18)と拡張期血圧(-1.58mmHg、95%CI -2.02 から -1.13)およびグルコース(-3.89mg/dl、95%CI -5.84 から -1.95)、また疫学研究からの結果も臨床試験の結果を確認した。

結 論： これらの結果が公衆衛生にかなり重要であるのは、この食事パターンを全ての集団および様々な文化が容易に採用でき、メタボリックシンドロームおよびその各構成要素の一次および二次予防に費用効率良く役立つからである。

---