

標 題 : Olive oil and health: Summary of the II international conference on olive oil and health consensus report, Jaén and Córdoba (Spain) 2008
オリーブ油と健康 : オリーブ油と健康に関する第2回国際会議の要約
および健康合意報告、ハエンおよびコルドバ (スペイン) 2008年

著 者 : J. López-Miranda, et al. (スペイン レイナソフィア大学病院 内科)

掲 載 誌 : Nutr. Metab. Cardiovasc. Dis. 20: 284-294 (2010)

要 旨 :

オリーブ油は伝統的な地中海食事の最も代表的な食品である。

栄養素としての1価不飽和脂肪酸(MUFA)、食品としてのオリーブ油、および食品パターンとしての地中海食事は、心臓血管系疾患、肥満、メタボリックシンドローム、2型糖尿病および高血圧のリスク低下と関連すると、示唆する証拠が増えている。

オリーブ油が豊富な地中海食事およびオリーブ油自体は、脂質組成、血圧、食後高脂血症、内皮機能不全、酸化ストレスおよび抗血栓プロファイルなどの心臓血管系危険因子を改善すると示されてきた。

これらの有益な作用の一部は、オリーブ油の微量成分が原因であり得る。

そこで、地中海食事の定義にオリーブ油を入れるべきである。

オリーブ油中のフェノール化合物は抗酸化および抗炎症の特性を示し、脂質過酸化を防ぎ、脂質組成の好ましい変化を引起し、内皮機能を改善し、そして抗血栓特性を明らかにする。

食事性 MUFA は加齢関連 - 認知低下およびアルツハイマー病を予防するであろうと、地中海コホートによる観察研究が示唆している。

オリーブ油が豊富な地中海食事は健康的な加齢および長寿の増進と両立できるとの概念を、最近の研究が一貫して裏付けている。

スペイン、ギリシャ、イタリアなどの住民が地中海食事を順守する国、およびオリーブ油が主な油脂源である国で、癌の発症率は北欧諸国よりも低い。

実験研究およびヒトの細胞研究が、癌に対するオリーブ油の予防作用の可能性に関する新しい証拠を提示してきた。

さらに、症例-対照研究およびコホート研究の結果が、オリーブ油を含む MUFA 摂取は癌リスク (主として乳腺、結直腸、および前立腺) の低下と関連すると示唆している。

キーワード : オリーブ油、地中海食事、フェノール化合物、心臓血管系疾患、癌、肥満、糖尿病、メタボリックシンドローム
