

標 題 : Benefits of the Mediterranean Diet: Insights From the PREDIMED Study
地中海食事の有効性 : PREDIMED 研究からの見識

著 者 : M. A. Martínez-González, et al. (スペイン ナバラ大学 IDISNA(ナバラ健康
研究所) 予防医学・公衆衛生学部)
PREDIMED 研究者

掲 載 誌 : Prog. Cardiovasc. Dis. 2015 Jul-Aug; 58(1): 50-60

要 旨 :

PREDIMED(PREvención con DIeta MEDiterránea)多施設、ランダム化、一次予防試験は、心臓血管系疾患の臨床事象に対する地中海食事の長期間の影響を評価した。

心臓血管系疾患リスクが高い7447人の男性と女性を、我々は3種類の食事にランダムに分けた:エクストラバージンオリーブ油を補給した地中海食事、ナッツを補給した地中海食事、および対照食事(低脂肪食事について助言)。

エネルギー制限も運動に関する特別な介入も採用しなかった。

4.8年(中央値)の間に288件の心臓血管系疾患事象(心筋梗塞、脳卒中または心臓血管系疾患死亡の合計)を我々は見出した;対照群と比較したハザード比は地中海食事+エクストラバージンオリーブ油で0.70(95%CI 0.53-0.91)、地中海食事+ナッツでは0.70(CI 0.53-0.94)であった。

糖尿病でない被験者3541人の間で糖尿病発症(273症例)のハザード比は、対照に対して地中海食事+エクストラバージンオリーブ油で0.60(0.43-0.85)、地中海食事+ナッツでは0.82(0.61-1.10)であった。

旧知および新たな心臓血管系疾患の危険因子の大きな改善も、血圧、インスリン感受性、脂質組成、リポタンパク粒子、炎症、酸化ストレスおよび頸動脈アテローム性動脈硬化に対する両方の地中海食事の良い影響を裏付けた。

栄養ゲノミクス研究で、地中海食事による介入の良い影響が中間および最終の表現型に関して複数の遺伝的変異体(TCF7L2、APOA2、MLXIPL、LPL、FTO、M4CR、COX-2、GCKR および SERPINE1)と相互作用を示された。

この結果として、不飽和脂肪およびポリフェノールが豊富な植物に基づく地中海食事は心臓血管系疾患予防のために持続可能で理想的な様式であるという強い証拠を、PREDIMED 試験は提出した。

著 作 権 : 2015年エルゼビア社、著作権所有。

キーワード : 地中海食事、食事介入、ランダム化試験、一次予防、心房細動、末梢動脈疾患、脳卒中、2型糖尿病
