

標 題 : Mediterranean diet and cognitive function in older age:
results from the Women's Health Study
加齢における地中海食事と認知機能 : 女性健康研究からの結果

著 者 : C. Samieri, et al. (米国 ボストン ハーバード大学医学大学院
ブリガム・女性病院 内科 ネットワーク医学のチャニング部)

掲 載 誌 : Epidemiology. 2013 July 24(4): 490-499

要 旨 :

背 景 : 地中海食事の順守は加齢における認知低下の予防に役立つと思われるが、
研究は限られる。

地中海食事の順守と認知の機能および低下との関連を、我々は調べた。

方 法 : 女性健康研究の認知サブ研究から 65 歳以上の参加者 6174 人を、我々は収録
した。

女性は 1998 年に食事情報を提出し、5 年後に一連の認知力検査を完了して、
2 年間隔で 2 件の評価で追跡した。

主な結果は全体的認知と言語記憶の集計値であった。

9 点の代替地中海食事順守スコアを、野菜、果物、豆類、全粒穀物、ナッツ、
魚、赤身肉と加工肉、適度なアルコールの摂取量および 1 価不飽和脂肪と飽和
脂肪との比率に基づいて構成した。

結 果 : 多変量調整後で、代替地中海食事スコアは繰返した認知スコアの推移と関連
してなく(5 段階スコア中央値-x-期間相互作用の $P=0.26$ (全体的認知)および
 0.40 (言語記憶))、そして認知測定 3 回の平均評価した加齢時の全体的認知およ
び言語記憶とも関連しなかった(動向の $P=0.63$ および 0.44)。

代替地中海食事成分の間で、高い 1 価不飽和脂肪と飽和脂肪との比率は良い
認知の推移と関連した(5 段階スコア中央値-x-期間相互作用の $P=0.03$ (全体的
認知)および 0.05 (言語記憶))。

全粒穀物の摂取は認知の推移とは関連しなかったが、良い全体的認知の平均
値とは関連した(動向の $P=0.02$)。

結 論 : 高齢女性によるこの大規模な研究で、地中海食事と認知低下との関連を我々
は見出せなかった。

地中海食事の個々の成分、特に全粒穀物と認知機能との間の関連は、今後の
研究に期待される。
