

標 題 : Adherence to a Mediterranean diet, cognitive decline, and risk of dementia
地中海食事の順守、認知低下、および認知症のリスク

著 者 : C. Feart, et al. (フランス ヴィクトル・セガレン・ボルドー第2大学
INSERM U897 研究センター)

掲 載 誌 : JAMA. 2009 Aug; 302(6): 638-648

要 旨 :

前後関係 : 地中海式食事の高い順守は死亡率および慢性疾患の低いリスクと関連するが、
認知低下との関連は明らかでない。

目 的 : 地中海食事で認知能力の変化および認知症リスクとの関連を高年齢のフランス
人で調査すること。

計画、設定、および参加者 : フランス、ボルドー出身の成人 1410 人(65 歳以上)の追跡
コホート研究は 2001-2002 年の「3 市コホート」に含まれ、5 年間に少なく
とも 1 回再検査をした。

地中海食事の順守(0 から 9 点)を、食品頻度アンケートおよび 24 時間の思い
出しから計算した。

主な結果測定 : 認知能力を 4 種類の神経心理学テストで評価した : ミニ・メンタル・ス
テート検査(MMSE)、Isaacs セット検査(IST)、ベントン視覚記憶検査(BVRT)、
および Free and Cued Selective Reminding Test(FCSRT)。

認知症の発症例(n=99)を、神経学者の独立した専門家委員会で確認した。

結 果 : 年齢、性別、教育、結婚歴、エネルギー摂取、運動、ウツの症状、投薬(1 日
5 種類以上)、アポリポタンパク E 遺伝子型、心臓血管系危険因子、および脳卒
中を調整すると、高い地中海食事スコアは MMSE の少ない誤答と関連した(β
=-0.006、95%信頼区間[CI] -0.01 から -0.0003、P=0.04 地中海食事スコア
1 点当たり)。

長期にわたる IST、BVRT、FCSRT に関する成績は、地中海食事順守と有意
に関連しなかった。

カテゴリー変数としての高い順守 (6-9 点) はコホート全体では MMSE の
少ない誤答とも FCSRT の良い点数とも有意に関連しなかったが、5 年間にわ
たって認知症がない人々の間で最高と最低のグループを比較して関連は有意で
あった(全ての要因を調整して、MMSE : β = -0.03、95%CI-0.05 から-0.001、
P=0.04 ; FCSRT : β = 0.21、95%CI 0.008 から 0.41、P=0.04)。

地中海食事の順守は認知症の発症リスクと関連しなかったが(完全調整モデル：ハザード比 1.12、95%CI 0.60 から 2.10、P=0.72)、違いを検出する能力は限定された。

結論：地中海食事の高い順守は遅いMMSE 認知低下と関連したが、他の認知検査では一致しなかった。

高い順守は認知症の発症リスクと関連しなかった。
