

標 題 : Mediterranean diet and cognitive decline over time in an elderly
Mediterranean population
高齢の地中海沿岸住民における地中海食事と経時的な認知低下

著 者 : A. Trichopoulou, et al. (ギリシャ アテネ Hellenic(ギリシャの)健康財団)

掲 載 誌 : Eur. J. Nutr. 2015 Dec; 54(8): 1311-1321

要 旨 :

目 的 : 伝統的な地中海食事に適合する食事パターンは認知低下を予防する可能性がある
と、証拠が示唆している。

ギリシャの地中海沿岸地方で地中海食事の順守が高齢者で認知低下と逆相関
するかどうか、および特定の地中海食事成分が重要な役割を演じる可能性があ
るかどうかを、我々は追跡して評価した。

方 法 : アテネ広域圏に在住する高齢の男性と女性(N=401)が、食事変数を 1994-
1999 年に確認した。

地中海食事の順守を地中海食事スコアで表した[0-3(低)、4-5(中)、6-9(高)]。

ミニ・メンタル・ステート検査(MMSE)を 65 歳以上の人々に訓練した専門
家によって 2004-2006 年に実施し(1 回目の評価)、そして 2011-2012 年に再
実施した(2 回目の評価)。

MMSE の変化(c MMSE)を分類した : 改善/無変化(c MMSE ≥ 0)、少し低下
(c MMSE -1 から -4)またはかなり低下(c MMSE ≤ -5)。

関連を多項ロジスティック回帰で評価した。

結 果 : MMSE 成績の低下は地中海食事の順守と逆の関連をした。

少し低下 対 無低下の比較で、地中海食事の高い順守と低い順守を比較した
オッズ比(OR)は 0.46 であった[95%信頼区間(CI) 0.25-0.87, p=0.012]。

かなり低下 対 無低下の比較では、地中海食事の高い順守と低い順守を比較
した OR は 0.34 であった(95%CI 0.13-0.89, p=0.025)。

地中海食事スコアの 9 成分の間で、野菜摂取だけが認知低下と有意な逆相関
を示した。

結 論 : この高齢の地中海沿岸住民において、地中海食事の厳密な順守が認知低下を
予防するということは大いにあり得る。

高い野菜摂取が重要な役割を演じると見え、その食事中的追加成分と相乗作
用をする可能性がある。

キーワード : 地中海食事、認知機能、高齢者、認知、認知症
