

標 題 : The Effect of the Traditional Mediterranean-Style Diet on
Metabolic Risk Factors: A Meta-Analysis.
代謝性危険因子に対する伝統的な地中海式食事の影響 : メタ解析

著 者 : M. Garcia, et al. (米国 コネティカット大学 医療衛生学部)

掲 載 誌 : Nutrients 2016 Mar 15; 8(3): 168

要 旨 :

地中海式食事は、代謝的危険因子などの健康転帰に対する良い影響について注目を集めている。

しかし、地中海式食事介入のどの成分がリスク低下に最も有効であるかは知られていない。

このメタ解析の目的は、代謝性危険因子の効果量(エフェクトサイズ)を得て、研究計画、標本(サンプル)および食事の特徴に基づく現在の文献の変動を説明することであった。

6件の電子データベースを、開始から2016年2月9日まで検索した。

29研究(N=4133)からのデータを収録した。

地中海式食事が良いとの有意な影響が、ウエスト周囲、トリグリセリド、血糖、収縮期血圧および拡張期血圧にあった(それぞれ、 $d+=-0.54$ 、 $d+=-0.46$ 、 $d+=-0.50$ 、 $d+=-0.72$ 、 $d+=-0.94$)。

地中海式食事が有意に有効なのは、介入が長期間で、ヨーロッパで実施され、行動療法を使用し、そして小グループで実施されたときであった。

伝統的な地中海式食事は代謝性危険因子6件のうち5件に対して有意な有効性があった。

この研究の結果は、代謝性リスクを低減させるための住民向け食事指針について裏付けを提供する。

キーワード : 地中海食事、メタ解析、メタボリックシンドローム
