

標 題 : The Mediterranean Diet Score and Mortality Are Inversely Associated in Adults Living in the Subarctic Region
亜北極地域在住の成人で地中海食事スコアと死亡率は逆相関する

著 者 : G. Tognon, et al. (スウェーデン ヨーテボリ大学
公衆衛生・地域医療学部 公衆衛生疫学科)

掲 載 誌 : J. Nutr. 2012 Aug; 142(8): 1547-1553

要 旨 :

地中海食事は広く推奨されており、慢性疾患の予防および良い全体的な健康状態と関連する可能性がある。

この研究の目的は、スウェーデン北部の住民追跡研究(Västerbotten 調査計画)で、地中海食事スコアが総死亡率および症例特有の死亡率を逆方向に予想するかを評価することであった。

77,151 人の参加者で (その食事を認証済の食事頻度アンケートで測定した)、複数の潜在的交絡因子を調整した Cox 比例ハザードモデルによって解析を実施した。

地中海食事スコアは男性[HR=0.96(95%CI=0.93, 0.99)]および女性[HR=0.95(95%CI=0.91, 0.99)]で総死亡率と逆相関したが、肥満男性はしなかった。

女性でなく男性で、そのスコアはがん全体の死亡率[HR=0.92(95%CI=0.87, 0.98)]、特に膵臓がん[HR=0.82(95%CI=0.68, 0.99)]と逆相関した。

心臓血管系の死亡率は、女性だけで食事と逆相関した[HR=0.90(95%CI=0.82, 0.99)]。

アルコール[HR=0.83(95%CI=0.76, 0.90)]および果物摂取[HR=0.90(95%CI=0.83, 0.98)]を除いて、地中海食事スコアの食品項目には死亡率を予測するものはなかった。

高いスコアは、年齢、教育、および運動の上昇と関連した。

その上、健康的な食事および生活様式関連の要因はさらに死亡の可能性を低下させた。

亜北極地域でも、地中海食事スコアの上昇は長い寿命と関連したが、検討した他の健康的な食事および生活様式の要因と比較して、食事の予防効果は規模が小さかった。
