

標 題 : The Combined Effect of Promoting the Mediterranean Diet and Physical Activity on Metabolic Risk Factors in Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomised Controlled Trials
成人での代謝性危険因子に対する地中海食事および運動の奨励を組合せた影響 : ランダム化対照比較試験の系統的な再検討およびメタ解析

著 者 : E. Malakou, et al. (英国 ブリストル大学 政策研究学部 運動・栄養・健康学センター)

掲 載 誌 : Nutrients. 2018 Oct 25; 10(11). pii: E1577.

要 旨 :

地中海食事および運動を順守せよとの公衆衛生指針は、別々に成人で健康的な効能と関連した。

これらの行動が、伝統的な地中海沿岸地域の生活様式を形作っている。

しかし、代謝性リスクに対するその組合せた影響は系統的に評価されなかった。

メタ解析によるこの系統的な再検討 (PROSPERO; CRD42017073958) は、無処置、地中海食事または運動の単独処置、または他の食事および/または運動の処置と比較して、地中海食事および運動を奨励することの組合せた影響を最初に検証して、代謝性危険因子に対するその大きさを評価することを目的とした。

Medline, Embase, CINAHL および Web of Science を 2018 年 3 月まで英語で、成人での 1 つまたは複数の代謝性危険因子に対する地中海食事および運動の組合せた影響を報告した対照比較介入試験を系統的に検索した。

2 人の研究者が独自に厳密な方法を用いて、データ抽出およびバイアスのリスクの評価を実施した。

報告は PRISMA (系統的な再検討およびメタ解析に適する報告情報) の指針に従った。

報告およびバイアスのリスクの質を、それぞれ CONSORT 指針およびコクラン共同計画の方法を用いて評価した。

11 件のランダム化対照比較試験(n=1684)を報告した論文 12 報からのデータを質的統合に収録した; そのうちでバイアスのリスクがかなり低い、不明、および高いものは、それぞれ領域の 42%、25% および 33% であった。

研究間の不均一性は、44%(トリグリセリド)から 98%(インスリンおよび HDL コレステロール)の範囲であった。

対照条件と比較して、地中海食事および運動を奨励することの有益な影響の強い証拠が(p<0.001)、体重(-3.68kg、95%CI(信頼区間)-5.48、-1.89)、BMI(-0.64 kg/m²、95%CI-1.10、-0.18)、ウエスト周囲(-1.62cm、95%CI-2.58、-0.66)、収縮期血圧(-0.83mmHg、95%CI-1.57、-0.09)および拡張期血圧(-1.96 mmHg、95%CI-2.57、-1.35)、HOMA-IR 指数(-0.90、95%CI-1.22、-0.58)、

血糖(-7.32mg/dL、95%CI-9.82、-4.82)、トリグリセリド(-18.47mg/dL、95%CI-20.13、-16.80)、総コレステロール(-6.30mg/dL、95%CI-9.59、-3.02)、および HDL コレステロール(+3.99mg/dL、95%CI 1.22、6.77)にあった。

インスリン濃度に対する影響の証拠はなかった。

ここに提出されたデータは、地中海食事および運動を現在奨励していることは代謝性リスク低下の機会を提供する可能性が高いとの、系統的に確認された証拠を提示する。

しかし、主に対照グループ中の変動が原因とみられる不均一性の高さ、および収録した研究の数が少ないために、まとめた解析からの所見は注意して解釈すべきである。

これらの所見はまた、代謝性リスクに対する地中海食事および運動の組合せた影響を検証する高い品質のランダム化対照比較試験の必要性を強調する。

キーワード： 心臓血管系疾患、地中海食事、メタ解析、代謝性危険因子、運動、ランダム化対照比較試験、系統的な再検討
