

標 題 : Adherence to the Mediterranean Diet is Associated with Better Sleep Quality in Italian Adults.
イタリアの成人で地中海食事の順守は良い睡眠と関連する

著 者 : J. Gosos, et al. (イタリア カターニア大学
生物医学・バイオテクノロジー学部)

掲 載 誌 : Nutrients. 2019 Apr 28; 11(5). pii: E976.

要 旨 :

背 景 : 睡眠の質は、ヒトの健康および認知低下および認知症などの疾患と関連した ; しかし睡眠障害の主な決定要因はほとんど知られていない。

この研究の目的は、睡眠の質と地中海食事パターンの順守との間の関連をイタリアの成人の標本で評価することであった。

方 法 : 合計 1936 人をカターニアの都市圏で 2014-2015 年の間にランダムサンプリングで募集した。

食品頻度アンケートおよび認証済の手段を用いて、地中海食事の順守および睡眠の質 (ピッツバーグ睡眠質指数) を評価した。

多変量ロジスティック回帰を実施して、暴露と結果との関連を判定した。

結 果 : 合計 1314 人 (コホートの 67.9%) が適切な睡眠の質を報告した : 地中海食事スコアの 1 点上昇ごとに、人々が適切な睡眠である可能性が 10% 高かった。

体重状態で標本を階層化した追加の解析で、睡眠の質と地中海食事の高い順守との間の関連は正常 / 過体重の人々の間でだけ観察され、肥満の参加者では観察されなかった。

結 論 : 地中海食事の高い順守は良い睡眠の質と関連する、それは健康に対する直接的な影響に向かうか、または体重状態の改善による間接的な影響による。

キーワード : イタリア、地中海食事、認知低下、コホート、認知症、メンタルヘルス、肥満、睡眠の質、体重状態
