

標 題 : 'Mediterranean' dietary pattern for the primary prevention of cardiovascular disease
心臓血管系疾患の一次予防に関する「地中海」食事パターン

著 者 : K. Rees, et al. (英国 ウォーリック大学 医学部 健康学科)

掲 載 誌 : Cochrane Database of Systematic Reviews 2013, Issue 8. Art. No. CD009825.

要 旨 :

背 景 : 1960年代の7カ国研究が、地中海地域の住民は低い心臓血管系疾患の死亡率を経験したのは、多分異なる食事パターンの結果であろうと示した。
最近の観察研究が、心臓血管系疾患の危険因子に対する地中海食事パターン順守の効能を確認した。
臨床試験の証拠は限られており、大部分は二次予防である。

目 的 : 心臓血管系疾患の一次予防に関する地中海食事パターンの有効性を判定すること。

検索方法 : 我々は以下の電子データベースを検索した : Cochrane Central Register of Controlled Trials(CENTRAL、Issue 9 of 12、2012年9月) ; MEDLINE(1946年から2012年10月1週まで) ; EMBASE(1980年から2012年41週まで) ; ISI Web of Science (1970年から2012年10月16日まで) ; Database of Abstracts of Reviews of Effects (DARE)、Health Technology Assessment Database および Health Economics Evaluations Database (Issue 3 of 12、2012年9月)。

我々は試験登録および総説の引用文献一覧表を検索し、言語制限を採用しなかった。

選択基準 : 我々は、健康な成人および心臓血管系疾患の高いリスクの成人におけるランダム化対照比較試験を選択した。

地中海食事パターンを、少なくとも以下の要素2つ以上から構成されると定義した : (1)高い1価不飽和/飽和脂肪比、(2)低から中程度の赤ワイン摂取、(3)高い豆類の摂取、(4)高い穀物の摂取、(5)高い果物および野菜の摂取、(6)低い肉と肉製品の摂取および魚の摂取の増加、そして(7)乳および乳製品の中程度の摂取。

比較群は介入を受けないかまたは最少の介入を受けた。

結果には臨床兆候および心臓血管系疾患の危険因子を収録した。

データの収集と解析 : 2人の総説著者が別々にデータを抽出し、主研究者と連絡を取って追加の関連情報を要求した。

主な結果： 我々は11件の試験(15論文)(52,044人の参加者をランダム化)を収録した。試験は募集した参加者、食事成分の数および追跡期間で不均一であった。7件の試験は介入を地中海食事として説明した。

臨床兆候を1件の試験だけが報告し(Women's Health Initiative、48,835人の閉経後女性、介入を地中海食事と説明しないで、果物と野菜と穀物の摂取を増やした)、ここで致死および非致死の評価項目に関して介入の統計的に有意な影響は8年目にみられなかった。

総コレステロール(-0.16mmol/L, 95%信頼区間(CI) -0.26 から-0.06、ランダム効果モデル)およびLDLコレステロール(-0.07mmol/L, 95%CI -0.13 から-0.01)の小さな低下が介入でみられた。

サブグループ解析で、統計的に有意な総コレステロールの大きな低下が地中海食事としての介入と説明した試験で(-0.23mmol/L, 95%CI -0.27 から-0.2)対照(-0.06mmol/L, 95%CI -0.13 から 0.01)と比較して明らかとなった。

不均一性のため、他の評価項目でメタ解析は不可能であった。

血圧の低下が、この評価項目を報告した5試験中の3試験でみられた。

どの試験も有害事象を報告しなかった。

筆者の結論： 今日までの限られた証拠が、心臓血管系の危険因子に対する好ましい影響を示唆している。

少数の食品成分による介入よりも地中海食事が脂質値に対して好ましい影響を生じると、もっと広範囲の介入試験が述べるであろう。

評価項目に対する参加者と介入の両方の不均一性の影響を検討するために、さらに試験が必要である。