

標 題 : Mediterranean diet improves cognition:
the PREDIMED-NAVARRA randomized trial
地中海食事は 認知力を高める : PREDIMED-NAVARRA ランダム化試験

著 者 : E.H. Martínez-Lapiscina, et al. (スペイン ナバーラ大学 医学部
予防医学・公衆衛生学科)

掲 載 誌 : J. Neurol Neurosurg Psychiatry. 2013 Dec; 84(12): 1318-25

要 旨 :

目 的 : 従来の観察研究が認知機能に対する地中海食事の有益な影響を報告したが、
結果は食い違った。
地中海食事を使用した栄養介入の認知に対する影響を、低脂肪の対照食事と
比較して我々は評価した。

方 法 : 多施設、ランダム化、一次予防試験(PREDIMED)に登録した高い血管リスク
の参加者 522 人(男性 44.6%、年齢 74.6±5.7 歳、認知評価時)を、2 種類の地中
海食事(エクストラバージンオリーブ油またはミックスマッツを補給)を低脂肪の対照食
事と比較した栄養介入後に、我々は評価した。
全体的な認知能力を、ミニ・メンタル・ステート検査 (MMSE) および時計
描画テスト (CDT) によって栄養介入の 6.5 年後に検査した。
結果を評価した研究者には、グループ割当てを分からなくした。
潜在交絡因子を調整するために、我々は一般線形モデルを使用した。

結 果 : 性別、年齢、教育、アポリポタンパク E 遺伝子型、認知障害/認知症の家族
歴、喫煙、運動、BMI、高血圧、脂質異常症、糖尿病、アルコールおよび総エ
ネルギーの摂取を調整した後で、地中海食事+エクストラバージンオリーブ油に割当て
られた参加者は、対照と有意差のある高い MMSE および CDT の平均得点を示
した (調整した差 : +0.62 95%CI +0.18 から+1.05、p=0.005、MMSE で、お
よび+0.51 95%CI +0.20 から+0.82、p=0.001、CDT で)。
MMSE および CDT 得点の調整した平均値は、地中海食事+ナッツに割当て
られた参加者でも対照に対して高かった (調整した差 : +0.57 (95%CI +0.11 か
ら+1.03)、p=0.015、MMSE で、および+0.33 (95%CI +0.003 から+0.67) 、
p=0.048、CDT で)。
これらの結果は、うつ病の発症を調整した後も変化しなかった。

結 論 : エクストラバージンオリーブ油またはナッツで強化された地中海食事による介入は、
低脂肪食事と比較して認知力を高めるとみえる。
ISRCTN(国際標準調査臨床試験番号) : 35739639。
