

標 題 : Benefits of the Mediterranean diet: Epidemiological and molecular aspects.
地中海食事の効能 : 疫学のおよび分子の局面

著 者 : L. Serra-Majem, et al. (スペイン ラス・パルマス・デ・グラン・カナリア大学
生物医学・健康科学研究所)

掲 載 誌 : Mol. Aspects Med. 2019 Jun; 67: 1-55

要 旨 :

7 ヶ国研究の 50 年以上後に、観察研究、症例-対照研究、縦断研究および少数の実験研究を使って、多数の疫学的研究が地中海食事と健康との間の関連を調査した。

全体的な結果が、主に心臓血管系疾患およびある種のがんのリスクに対する地中海食事の予防効果を示唆する強力な証拠を示している。

効能は、摂取する食品の種類、全体的な食事パターン、食品中の成分、調理技術、摂食行動および生活習慣行動が、特に原因とされた。

この論文の目的は、健康に関する地中海食事の効能に注目した文献、心の健康、免疫、生活の質、その他などの最近の問題と一緒に（心臓血管系疾患、がん）を広く調査した文献から得られた知識を、再検討して要約することである。

再検討は、地中海食事およびその成分の簡単な説明から始まる。

次に我々は、地中海食事との関連で代謝性バイオマーカーおよび遺伝子型を評価した研究の再検討を提示する。

他の節を、各種病変についての観察研究および介入研究にささげる。

最後に、地中海食事と持続可能性との間の関連についての数件の見解を調査した。

結論として、ある地中海食事の成分およびパターンについての潜在的指標をメタボロミクスの方法で取り組みられた研究が確認したが、有効な測定を得るためにはさらに研究が必要である。

遺伝子-地中海食事相互作用のさらなる評価も、地中海食事とその効能を健康に対して発揮するメカニズムをよく理解するために必要である。

観察研究および介入研究、特に PREDIMED は、地中海食事の広範囲な慢性疾患に対する効能に関する貴重なデータを提供した。

しかし、地中海沿岸住民と関連する他の生活様式要素の影響、その環境的影響、そして非地中海の状況に地中海食事を外挿することを探求するには、さらに研究が必要である。

著作権© 2019 年。エルゼビア社が発行した。

キーワード : 食糧政策、ゲノミクス、地中海食事、メタボロミクス、観察研究、ランダム化対照比較試験
