

標 題 : Greater adherence to a Mediterranean Diet is associated with better gait speed in older adults with type 2 diabetes mellitus.
地中海食事の高い順守は2型糖尿病の高齢者で良い歩行速度と関連する

著 者 : R. McClure, et al. (オーストラリア サンシャインコースト大学
健康・スポーツ科学部)

掲 載 誌 : Clin. Nutr. ESPEN. 2019 Aug; 32: 33-39

要 旨 :

背景と目的 : 2型糖尿病の高齢者は、肉体的虚弱の表現型に対して弱い。
地中海食事の順守は、加齢による身体障害を軽減する見込みのある食事戦略として浮かび上がっている。
この横断的解析は、地中海食事の順守と肉体的虚弱の表現型の特徴との間の関連を、2型糖尿病の高齢者で調査することを目的とした。

方 法 : 地中海食事の順守を2種類の食事順守手段を使用して評価した : [1]代替地中海食品スコア(MED) ; [2]地中海食事順守スクリーナー(MEDAS)。
簡易身体能力バッテリー(SPPB)および歩行速度を使用して、下肢の身体機能を評価した。
虚弱(フレイル)を以下の3つを有すると定義した : 極度の疲労、低い筋力、低い身体活動、遅い歩行速度、および体重減少。
年齢、身体活動、および2型糖尿病診断からの期間を調整し、重回帰分析を使用して、食事順守、SPPBスコア、歩行速度および筋力との間の関連を集約した。

結 果 : 全体で n=87 人の参加者(71.2±8.2 歳)を収録した。
全体で n=6 人(約 7%)を虚弱そして n=32 人(約 37%)を前虚弱と確認した。
年齢、身体活動、および2型糖尿病診断からの期間を調整した後で、地中海食事の順守(両方の順守手段を使用)は良い歩行速度と有意に関連した (MED : $\beta = 0.365$; $P=0.002$; MEDAS : $\beta = 0.313$; $P=0.007$) 。
MED スコアに含まれる個々の食事要素を評価したときに、魚および海産物の摂取が良い歩行速度に対する単一の有意な寄与因子であった ($\beta = 0.229$; $P=0.05$) 。
筋力に対して順守を評価したときには、無関連と認められた。

結 論 : 2型糖尿病の高齢者で、地中海食事の高い順守は良い下肢の身体能力と関連した。
2型糖尿病の高齢者で、肉体的虚弱特徴を軽減するための地中海食事介入の

有効性を、将来の研究で調査すべきである。

著作権© 2019年 ヨーロッパ臨床栄養・代謝学会。エルゼビア社が発行。著作権所有。

キーワード： 地中海食事、肉体的虚弱、身体能力、2型糖尿病
