

標 題 : Determinants of Adherence to the Mediterranean Diet:
Findings from a Cross-Sectional Study in Women from Southern Italy.
地中海食事の順守の決定要因:
イタリア南部出身女性における横断的研究からの研究結果

著 者 : A. Maugeri, et al. (イタリア カターニア大学
内科・外科および先進技術 ” GF Ingrassia”学部)

掲 載 誌 : Int J Environ Res Public Health. 2019 Aug 17; 16(16). Pii: E2963.

要 旨 :

地中海食事〔地中海沿岸住民によって通常摂取される食事パターン〕は、好ましい健康および良い生活の質を増進できる。

地中海食事の順守と関連する主な要因を明らかにすることは、地中海地域でも実証されている洋風の食事への世界的な転換を理解して対抗するのに役立つと思われる。

ここで我々は、地中海食事の順守とその主な社会的および行動的な決定要因をイタリア南部、カターニア出身の女性で評価した。

この横断的研究は重い疾患の病歴がない年齢 25-64 歳の女性 841 人を収録した。地中海食事の順守を、食品頻度アンケートおよび地中海食事スコアで評価した。変数間の関連を多変量ロジスティック回帰分析で検定して、オッズ比(OR)と 95%信頼区間(CI)で表現した。

社会的要因の間で、中程度および高い教育水準は、アルコールの理想的な摂取(それぞれ OR=4.059; 95%CI=1.311-12.570; p=0.015; OR=4.258 95%CI=1.068-16.976; p=0.040)、二人で生活して穀物の理想的な摂取(OR=2.801 95%CI=1.188-6.602; p=0.018)および子供がいて果物の理想的な摂取(OR=3.149; 95%CI=1.245-7.762; p=0.015)と関連した。

行動に関しては、現在の喫煙は肉の理想的な摂取と逆の関連をしたが(OR=0.449; 95%CI=0.0220-0.917; p=0.028)、運動を多く取組むことは野菜の理想的な摂取(OR=6.148; 95%CI=6.148; 1.506-25.104; p=0.011)および豆類の理想的な摂取(OR=5.832; 95%CI=1.414-24.063; p=0.015)と関連した。

これらの研究結果と一致して、中程度またはよく運動する女性は運動を少ししかしない女性よりも、地中海食事の中程度または高い順守を示す可能性が高かった(それぞれ OR=6.024; 95%CI=1.192-30.440; p=0.040; OR=9.965 95%CI=1.683-58.993; p=0.011)。

我々の結果は、食事の質の決定要因を考慮すべきであるとの、公衆衛生戦略に対する緊急の必要性を確認した。

特に我々の研究は、運動を多く取組むことが地中海食事の順守の主なプラスの決定要因であると示している。

キーワード: 食 事、運 動、栄 養、公衆衛生、社会-経済的地位
