

標 題 : Mediterranean diet adherence and cognitive function in older UK adults: the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition -Norfolk (EPIC-Norfolk) Study.

英国の高齢者における地中海食事の順守と認知機能 :
がんと栄養に関するヨーロッパ追跡調査-ノーフォーク(EPIC-Norfolk)研究

著 者 : O.M. Shannon, et al. (英国 ニューキャッスル大学 細胞医学研究所
ヒト栄養研究センター)

掲 載 誌 : Am. J. Clin. Nutr. 2019 Jun 17. pii: nqz 114. [発行に先立つ電子出版]
[冊子版は同誌 2019 Oct 1;110(4):938-948]

要 旨 :

背 景 : 地中海沿岸諸国で、伝統的な地中海食事パターンの順守は良い認知機能および認知症リスクの低下と関連する。

非地中海地域で、同様な効能が存在するは明らかでない。

目 的 : この研究の目的は、地中海食事の順守と認知機能との間の関連を英国の高齢住民で調べて、心臓血管系疾患リスクの低い人々と比較して高い人々で関連が異なるかを調査することであった。

方 法 : がんと栄養に関するヨーロッパ追跡調査-ノーフォーク(EPIC-Norfolk)の健康診断1(1993-1997年)での食事データおよび健康診断3(2006-2011年)での認知機能データのある8009人の高齢者で、我々は解析を実施した。

地中海食事の順守と、全般と領域特化型の認知試験スコアおよび弱い認知機能のリスクとの関連をコホート全体で調査して、心臓血管系疾患リスク状態で階層化した。

結 果 : ピラミッド地中海食事スコアで定義された高い地中海食事順守は、良い全般的認知($\beta \pm SE = -0.012 \pm 0.002$; $P < 0.001$)、言語のエピソード記憶($\beta \pm SE = -0.009 \pm 0.002$; $P < 0.001$)、および単純な処理の速度($\beta \pm SE = -0.002 \pm 0.001$; $P = 0.013$)と関連した。

弱い言語のエピソード記憶(OR: 0.784; 95%CI: 0.641-0.959; $P = 0.018$)、複雑な処理の速度(OR: 0.739; 95%CI: 0.601-0.907; $P = 0.004$)、および展望的記憶(OR: 0.841; 95%CI: 0.724-0.977; $P = 0.023$)の低いリスクも、ピラミッド地中海食事スコア(3段階)の最高と最低の比較で観察された。

全般的認知機能に対するピラミッドスコア1点上昇の影響は、1.7年少ない認知的加齢と同等であった。

地中海食事順守スクリーナー(MEDAS)スコア(2成分と連続の両方の採点の使用から描いた)によって定義された地中海食事順守は同様のことを示したが、一貫性が低い関連であった。

階層化した解析では、心臓血管系疾患リスクが高い人々だけで関連は明らかであった($P<0.05$)。

結論： 地中海食事の高い順守は良い認知機能および弱い認知の低いリスクと、英国の高齢者で関連する。

非地中海住民における加齢関連の認知低下のリスクを減らす目的で、特に心臓血管系疾患リスクの高い人々で、地中海食事順守を高める介入を作成することを、この証拠は支持する。

キーワード： 地中海食事、心臓血管の健康、認知低下、認知機能、認知症リスク、健康的な老化
