

標 題 : Association between Adherence to the Mediterranean Diet and Physical Fitness with Body Composition Parameters in 1717 European Adolescents: The AdolesHealth study.
ヨーロッパの青少年 1717 人における地中海食事の順守と体組成数値を伴う体力との間の関連 : AdolesHealth (青少年健康) 研究

著 者 : P. Galan-Lopez, et al. (スペイン セビリア大学 教育科学部
体育・スポーツ学科 (Research Lab HUM 962: Sports and Society))

掲 載 誌 : Nutrients. 2019 Dec 27; 12(1). pii: E77.

要 旨 :

肥満、低水準の体力、および不健康な食事パターンは、現代の青少年健康問題の一部の原因である。

今回の研究は、地中海食事順守のアンケート(KIDMED)の項目に対する各解答からの地中海食事の順守と、体組成数値(BMI、体脂肪のパーセント、およびウエスト周囲)を伴う体力との間の関連を、1717 人のヨーロッパの青少年(少年 N=900、少女 N=817)で調べることを目的とした。

体組成、体力の結果および KIDMED 回答のデータを、スチューデント t-検定で分析した。

その上、エフェクトサイズ(ES)を計算して、過剰ウエスト周囲、過剰脂肪、および過体重の有無に関する参加者の比率を、KIDMED 質問ごとにカイ二乗検定で分析した。

回答と関連する過剰ウエスト周囲、過剰脂肪、および過体重となる相対リスクをオッズ比で計算した。

地中海食事の順守は過剰ウエスト周囲、過剰脂肪、および過体重の状況に影響しなかったけれども、ある食習慣はその発生のリスク因子として確認された。

過剰ウエスト周囲、過剰脂肪、および過体重の少年と少女は、高い値の体重、ウエスト周囲、体脂肪パーセント、および BMI ($p<0.001$; $ES=1.73-3.38$)、および握力試験を除く、分析した体力の低い値の数値($p<0.001$; $ES=0.45-1.08$)を示した。

体力と過剰ウエスト周囲、過剰脂肪、および過体重との間に、直接的な関係が見出された。

キーワード : 地中海食事、青少年、食事パターン、体力、リスク因子および予防因子
