

標 題 : Mediterranean diet for type 2 diabetes: cardiometabolic benefits  
2型糖尿病のための地中海食事 : 心臓代謝的効能

---

著 者 : K. Esposito, et al. (イタリア ナポリ第2大学 臨床・実験医学部)

---

掲 載 誌 : Endocrine. 2017 Apr; 56(1): 27-32

---

要 旨 :

食事パターンは、各種の心臓代謝的危険因子、体重、リポタンパク濃度および機能、血圧、グルコース - インスリン恒常性、酸化ストレス、炎症、そして内皮の健全性などに影響する。

地中海食事は、植物を中心とした食品の高い摂取、主な脂肪源としてのオリーブ油、魚、乳製品および鶏肉の低から中程度の摂取、赤身肉および加工肉の低い摂取、および食事の際のワインの低から中程度の摂取によって特徴づけられる、食事パターンとして説明できる。

アメリカ栄養士会およびアメリカ心臓協会は、2型糖尿病で血糖管理および心血管系の危険因子を改善するために、地中海食事を推奨した。

追跡研究が、地中海食事の高い順守は2型糖尿病発症リスクの20 - 23%低下と関連すると示している、さらにランダム化比較試験の結果が、地中海食事は糖化ヘモグロビン値を0.30 - 0.47%まで減少させ、それは心血管系イベントに関するリスクの28 - 30%低下とも関連すると示している。

地中海食事が2型糖尿病で心臓代謝的効能を引き起こすメカニズムは、大部分は抗炎症性および抗酸化性である：高品質食品の摂取増加は、炎症促進性サイトカインの生成減少および抗炎症性サイトカインの生成増加によって、自然免疫系の活性化を落ち着かせる可能性がある。

このことは抗炎症性環境の生成に有利に働くと思われ、それは次に末梢組織でインスリン感受性を改善し、血管レベルで内皮機能を改善して、最終的にメタボリックシンドローム、2型糖尿病、およびアテローム性動脈硬化の進行に対する障壁として働くと思われる。

キーワード : 心臓代謝的リスク、心血管系イベント、血糖管理、地中海食事、2型糖尿病

---