

標 題 : Adherence to a Mediterranean Diet Is Associated with
Reduced 3-Year Incidence of Obesity
地中海食事への順守は3年間の肥満発生率の低下と関連している

著 者 : M. A. Mendez, et al. (スペイン IDIBELL、他)

掲 載 誌 : J. Nutr. 136: 2934-38 (2006)

要 旨 : 食事パターンと成人の体重変化を追跡して観察した研究は少なく、今日までの結果は一致していない。

本研究で、地中海食事パターンは3年間の肥満発生率低下と関連するかを EPIC - Spain (癌と栄養に関するヨーロッパ追跡研究のスペイン人コホート) を用いて調べた。開始時(1992-96)に肥満でなく 29 - 65 歳の女性 17,236 人および男性 10,589 人が標本に含まれる。

身長と体重を開始時に測定し、平均 3.3 年の追跡調査で体重を自己申告させた。立証された方法を用いて集めた詳細な食事歴を使用して地中海食事評点(MDSPA)を作成した。過体重または肥満となる確率を試算するのに、ロジスティック回帰モデルを用いた。

過体重被験者のあいだで女性の 7.9%と男性の 6.9%が肥満となり、正常体重の男性 13.8%と女性 23.0%が過体重となった。地中海食事への高い順守は過体重の被験者が有意に肥満となりにくいことと関連し、食事データの過少報告を修正した後でさらに強い関連であった。

関連(オッズ比と 95%CI)は女性(0.69, 0.54 - 0.89)と男性(0.68, 0.53 - 0.89)と同様であった。報告された食事摂取の妥当性を補正すると、補正なしで ~0.8 であるこの関連の程度が高まった。

地中海食事への順守は、開始時に正常な被験者の過体重発生率とは関連しなかった。

それにもかかわらず、地中海食事パターンと一致する食習慣は肥満と戦う努力の一部として役に立つ。
