

標 題 : How efficient is resveratrol as an antioxidant of the Mediterranean diet, towards alterations during the aging process?  
老化過程中的の変化に向かって、  
地中海食事の抗酸化物としてのレスベラトロールはどのように有効か？

---

著 者 : P. Silva, et al. (ポルトガル NutRedOx Network (COST Action CA16112))

---

掲 載 誌 : Free Radic. Res. 2019 Oct 7: 1-12. [発行に先立つ電子出版]  
[冊子版は同誌 2019;53(sup1):1101-1112.]

---

要 旨 :

地中海食事は (multisecular(現世的な?)) 地中海文明の最重要な栄養的側面であり、適度に摂取したときに健康と幸せの要素となるワインをそれは含有する。

地中海の食事は微量栄養素を供給し、それはポリフェノール、特にブドウおよび赤ワイン由来のレスベラトロールを含有する。

クレタ島の食事とも呼ばれる地中海食事は、心臓血管系病変、がんなどの疾患を予防し、そして老化も予防すると証明されてきた。

興味深いことに、ブドウがもっと正確にはブドウの皮に最高濃度のレスベラトロールを含有する。

結果として赤ワインが、ヒトの食事の中で見いだされる最も濃縮されたレスベラトロールの食品源である。

この総説の主題は、老化過程中的の変化に向かってレスベラトロールがどのように有効であるかを扱う；臨床試験、前臨床研究および細胞培養法の最近のデータから得た；特に高齢者の脳老化に対するレスベラトロールの予防効果；神経炎症で中心的な役割を演じるミクログリア細胞に対するその役割；および眼疾患に対するその抗炎症作用。

キーワード： 老 化、地中海食事、抗酸化物、レスベラトロール

---