

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-ノーフォーク(Epic-Norfolk)研究

著 者 : O.M. Shannon, et al. (英国 ニューカッスル大学 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 Oct1; 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。

同様な効能が非地中海地域にも存在するかは、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の間で
関連が異なるかどうかを研究することであった。

方 法 : がんと栄養に関するヨーロッパ追跡-ノーフォーク(Epic-Norfolk)研究にお
ける健康診断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高齢者8009人で、我々は解析を実施した。

地中海食事の順守と、全体的および領域特化型の認知検査の点数および弱い
認知機能のリスクとの間の関連をコホート全体で調査し、そして心臓血管系疾
患のリスクに従って階層化した。

結 果 : ピラミッド地中海食事スコアによって定義された高い地中海食事の順守は、
良い全体的認知($\beta \pm SE = -0.012 \pm 0.002$; $P < 0.001$)、言葉のエピソード記憶
($\beta \pm SE = -0.009 \pm 0.002$; $P < 0.001$)、および単純な処理の速度 ($\beta \pm SE =$
 -0.002 ± 0.001 ; $P = 0.013$)と関連した。

弱い言葉のエピソード記憶(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(3段階)の最高を最低と比較して観察された。

全体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、認知老化が1.7
歳少ないことと同等であった。

地中海食事順守スクリーナー(MEDAS)スコア(2成分と連続採点の両方を
使用して位置づける)によって定義された地中海食事の順守は、同様であるが

一貫性が低い関連を示した。

階層化して解析では、心臓血管系疾患リスクが高い人々だけに、関連が明らかであった(P<0.05)。

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

この証拠は、非地中海住民で老化関連の認知低下を減らす目的で、特に心臓血管系疾患リスクが高い人々で、地中海食の順守を高める介入の作成を支持する。

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