

標 題 : Mediterranean diet: The role of long-chain ω -3 fatty acids in fish; polyphenols in fruits, vegetables, cereals, coffee, tea, cacao and wine; probiotics and vitamins in prevention of stroke, age-related cognitive decline, and Alzheimer disease.
地中海食事: 脳卒中、加齢関連認知低下およびアルツハイマー病の予防における魚中の長鎖 ω -3 脂肪酸; 果物、野菜、穀物、コーヒー、茶、カカオおよびワイン中のポリフェノール; プロバイオティクスおよびビタミンの役割

著 者 : G.C. Román, et al. (米国 テキサス州 ヒューストンメソジスト病院
メソジスト神経学研究所)

掲 載 誌 : Rev. Neurol. (Paris). 2019 Dec; 175(10): 724-741

要 旨 :

心臓血管系疾患、脳卒中、加齢関連認知低下およびアルツハイマー病の予防における、地中海食事の食事成分の作用機構を再調査する。

姉妹論文(注: 内容が密接に関連し同時期に発表された2つまたはそれ以上の論文)が、エクストラバージンオリーブ油の包括的な見直しを提供する。

長鎖 ω -3 脂肪酸の摂取の効能が説明される。

新鮮な魚は EPA を提供し、また α -リノレン酸はキャノーラ油、大豆油、スペルヒユおよびナッツ中に見出される。

これらの ω -3 脂肪酸は ω -6 脂肪酸[主に、コーン油、ひまわり油およびピーナツ油から由来するリノール酸]と代謝的に相互作用する。

ω -6 脂肪酸が豊富な食事は、健康的な ω -3 脂肪酸の生成を抑制する。

炭水化物、特に果糖ブドウ糖液糖および人工甘味料の過剰摂取の、脂質代謝に対する悪影響を説明する。

成長と加齢化する脳およびアルツハイマー病における ω -3 脂肪酸 DHA の重要な役割を取り上げる。

栄養疫学研究、追跡住民調査、および臨床試験が、冠状動脈性心疾患、脳卒中および認知症の予防に対する魚摂取の有益な影響を確認する。

妊娠した女性による魚摂取に関する最近の勧告および水銀毒性の可能性を、再検討する。

植物由来のポリフェノールおよびフラボノイドが地中海食事で重要な役割を演じるのは、2型糖尿病、心臓血管系疾患、脳卒中、およびがんの予防における、その抗酸化性および抗炎症性のためである。

果物および野菜由来のポリフェノールは、アルツハイマー病の動物モデルで、タウ過剰リン酸化および β アミロイド凝集を調節する。

世界的な公衆衛生の観点から、果物と野菜の毎日の摂取が、心臓血管系疾患およびがんの予防のための主な手段となっている。

冠動脈疾患および脳卒中の予防における穀物の食事での重要な役割を、我々は再検討する。

ブドウ、ワインおよびアルコール飲料由来のポリフェノールを、特に凝集に対する影響に関して考察する。

プロバイオティクスおよびビタミンの作用機構も含まれる。

著作権© 2019 年。Elsevier Masson SAS 社が発行した。

キーワード： アルツハイマー病、ビタミン B 群、カカオ、心臓血管系疾患、穀物、脳血管疾患、コバラミン、コーヒー、DASH 食事、魚摂取、果物、豆類、地中海食事、 ω -3 脂肪酸、ポリフェノール、予防、プロバイオティクス、脳卒中、茶、血管性認知障害、血管性認知症、野菜、ワイン、ヨーグルト
