

標 題 : The Effect of Polyphenols in Olive Oil on Heart Disease Risk Factors
A Randomized Trial
オリーブ油中のポリフェノールの心疾患危険因子に対する影響 : ランダム化試験

著 者 : M-I. Covas, et al. (EUROLIVE 研究グループ)

掲 載 誌 : Ann. Inter. Med. 145: 333-314 (2006)

要 旨 :

背 景 : バージンオリーブ油は精製オリーブ油よりもフェノール含量が多い。
ヒト実生活の日常摂取量でのオリーブ油から由来するフェノール化合物の抗酸化性に関する小規模なランダム化クロスオーバー試験で、相反する結果が得られた。

血漿脂質値に対するオリーブ油フェノール化合物の影響に関して入手できる情報は少ない。大きなサンプルサイズでの国際的な研究は実施されていない。

目 的 : オリーブ油のフェノール化合物が、血漿脂質値および脂質酸化障害に対して 1 価不飽和脂肪酸よりも優れているかを評価すること。

計 画 : ランダム化クロスオーバー試験

設 定 : ヨーロッパ 5 カ国からの 6 センター。

参 加 者 : 200 人の男性ボランティア。

測 定 : 開始前および各介入の前後における、グルコース値、血漿脂質値、脂質の酸化障害および内因性と外因性の抗酸化物。

介 入 : クロスオーバー研究で、参加者を 3 組に分けて 3 種類のオリーブ油を毎日 25ml した。オリーブ油は低(2.7mg/kg オリーブ油)、中(164mg/kg)または高(366mg/kg)フェノール含量で、他は同様であった。

介入期間は 3 週間で、先行するウォッシュアウト期は 2 週間であった。

結 果 : HDL コレステロール値の直線的な上昇が、低、中および高ポリフェノールのオリーブ油で観察された : 変化の平均は 0.025mmol/L(95%CI 0.003~0.05)、0.032mmol/L(95%CI 0.005~0.05)、および 0.045mmol/L(95%CI 0.02~0.06)。

総 / HDL コレステロール比は、オリーブ油のフェノール含量によって直線的に低下した。トリグリセリド値は全てのオリーブ油で 0.05mmol/L 低下した。

酸化ストレス指標はフェノール含量増加で直線的に低下した。酸化 LDL 値の変化平均は低、中および高ポリフェノールのオリーブ油で 1.21U/L(CI -0.8~3.6)、- 1.48U/L(CI -3.6~0.6)および - 3.21U/L(CI -5.1~-0.8)であった。

限 界 : オリーブ油は他の食事成分と相互作用するかもしれず、参加者の食事摂取は自己申告であり、そして介入期間が短かった。

結 論： オリーブ油は1価不飽和の油脂以上のものである。そのフェノール含有物も血漿脂質値および抗酸化障害に対して有効性を提供する。
