

オリーブ油文献 20 - 9 (全文)

標 題 : Four-Year Follow-up after Two-Year Dietary Interventions
2年間の食事介入後に4年間の追跡

著 者 : D. Schwarzfuchs , R. Golan, I. Shai (イスラエル ベングリオン大学)

掲 載 誌 : N. Engl. J. Med. 367: 1373–1374 (2012)

編集長殿 :

体重減少食事の有効性を比較する試験からのデータは、しばしば介入期間で制限される。食事介入ランダム対照試験 (DIRECT) と呼ばれる職場に基づく2年間の研究で(1,2)、我々は中程度肥満の参加者 322 人をランダムに体重減少計画 3種類に割当てた: 地中海食事、カロリー制限食事、または低炭水化物食事でカロリー制限なし。参加者の平均年齢は 52 歳、平均 BMI(体重(kg) ÷ [身長(cm)]²)は 31 で、参加者の 86%は男性であった。我々は栄養表示および食事群の色分けを毎日職場の食堂に提示した。我々はまた配偶者教育プログラムを実施した(3)。

2年目に、3食事群の明瞭な食事パターンの証拠により順守率は 85%であった。2年後に(1)平均の体重減少は低脂肪群 2.9kg、地中海群 4.4kg、低炭水化物群 4.7kgであった。さらに、有意な食事誘発性の頸動脈壁の退縮を我々は認めた(4)。2年間の介入が完了した後に、我々は参加者を4年間追跡した(詳細を補足の別表に示すし、本書簡の全文は NEJM.org で入手可能)。

我々は次に、参加者 259 人の4年間追跡で割当てた食事の intention to treat を実施した(元の群の 80.4%、2年間の試験を完了した人の 95.2%)。研究開始の6年後に、参加者の 67%が初めに割当てられた食事を継続し、11%は他の食事に切替え、22%は食事療法を続けなかった(P=0.36、全比較)。この追跡期間中に、参加者は体重減少の低脂肪群で 2.7kg、地中海群で 1.4kg、低炭水化物群は 4.1kg を元に戻した(P=0.004 全比較)。

6年間全体の全体重減少は、低脂肪群で 0.6kg、地中海群で 3.1kg、低炭水化物群では 1.7kg であった(P=0.01 全比較)(Fig.1A)。低脂肪群と地中海群との間で全体重減少に有意差があったが(P=0.01)、低脂肪群と低炭水化物群との間(P=0.44)も地中海群と低炭水化物群の間(P=0.22)にも有意差はなかった。全体として開始時の体重と比較して、6年間の体重減少は地中海群(P<0.001)および低炭水化物群(P=0.02)で有意であったが、低脂肪群(P=0.28)は有意でなかった。

6年間でLDL/HDLコレステロール比の開始時からの変化は3群で同様だが(P=0.62全比較)、低炭水化物群で変化は有意であった(低下0.16、P=0.04)(Fig.1B)。トリグリセリド値の開始時からの低下は、地中海群(21.4mg/dl [0.24mmol/l]、P=0.03)および低炭水化物群(11.3mg/dl [0.13mmol/l]、P=0.02)で有意であり、3群間で有意差はなかった(P=0.12)(Fig.1C)。全体として3群全てで総コレステロール値に一貫して有意な低下があり、低脂肪群は7.4mg/dl (0.19mmol/l)(P=0.03)、地中海群は13.9mg/dl(0.36mmol/l)(P=0.001)、そして低炭水化物群は10.4mg/dl (0.27mmol/l)(P=0.02) ; (P=0.71全比較)(Fig.1D)。

結論として、健康的な食事変化を伴う2年間の職場における介入試験は、特に地中海食事および低炭水化物食事を摂取した参加者において、部分的な体重の戻りにもかかわらず、長続きして、好ましい介入後の影響があった。

資金援助： 原子力研究センター。イスラエル保健省の主要科学者事務所、
Robert C、Veronika Atkins 研究財団(研究への介入はない)

筆者が提出した forms は本書簡の全文とともに NEJM.org で入手可能

引用文献： 4 報告
