

標 題 : Effects of a Mediterranean-Style Diet on Cardiovascular Risk Factors
A Randomized Trial
心臓血管系疾患の危険因子に対する地中海式食事の影響 ランダム化試験

著 者 : R. Estruch, et al. (スペイン バルセロナ大学 *)

掲 載 誌 : Ann. Intern. Med. 145: 1-11 (2002)

要 旨 :

背 景 : 地中海食事は心臓血管系危険因子に対して良い影響を有すると示されている。

目 的 : 心臓血管系リスクの中間指標に対する、2種類の地中海食事で低脂肪食事の短期間の影響を比較すること。

計 画 : 心臓血管系疾患の複数センター、ランダム化一次予防試験のサブ研究 (PREDIMED 研究)。

設 定 : 一次医療センターは 10 件の研修病院と提携した。

参加者 : 高い心臓血管系リスクで 55 から 80 歳の無症状の人 772 人を 2003 年 10 月から 2004 年 3 月まで募集した。

介 入 : 参加者を低脂肪食事 (n=257) または 2 種類の地中海食事の 1 つに割当てた。地中海食事に割当てられた人は栄養教育を受け、1 週間に 1 の無料のバザン オリーブ油 (n=257) または 30g/日の無料のナッツ (n=258) を受け取った。3 日月での結果の変化を発表者が評価した。

測 定 : 体重、血圧、脂質組成、血糖値、および炎症性の分子。

結 果 : 完了率は 99.6% であった。低脂肪食事と比較して、2 種類の地中海食事は大部分の結果で良い変化を生じた。

オリーブ油群の地中海食事もナッツ群の地中海食事における平均変化は低脂肪食事と比較して、血糖値で -0.39mmol/L (95%CI $-0.70 \sim -0.07\text{mmol/L}$) および -0.30mmol/L (CI $-0.58 \sim -0.01\text{mmol/L}$) ; 収縮期血圧では -5.9mmHg (CI $-8.7 \sim -3.1\text{mmHg}$) および -7.1mmHg (CI $-10.0 \sim -4.1\text{mmHg}$)、そして総/HDL コレステロール比は -0.38 (CI $-0.55 \sim -0.22$) および -0.26 (CI $-0.42 \sim -0.10$) であった。

オリーブ油による地中海食事は低脂肪食事と比較して C 反応性タンパク値を 0.54mg/L (CI $1.04 \sim -0.03\text{mg/L}$) 低下させた。

限 界 : この短期間研究は臨床的な結果に注目しなかった。低脂肪食事に関する栄養教育は、地中海食事に関する教育よりも熱心でなかった。

結 論： 低脂肪食事と比較して、オリーブ油またはナッツによる地中海食事は心臓血管系の危険因子に対して有効性を有する。

* 著者の所属は要旨になく本文末のため、PubMed で調査