

標 題： Adherence to Mediterranean diet and health status : meta-analysis
地中海食事の順守と健康状態：メタ - 解析

著 者： F. Sofi, et al. (イタリア フィレンツェ大学)

掲 載 誌： BMJ. 2008 Sep 11;337:a1344. doi: 10.1136/bmj.a1344

要 旨：

目 的： 地中海食事の順守、死亡率、および慢性疾患の発症率との関連を一次予防の設定で解析したすべての追跡コホート研究を系統的に再調査すること。

計 画： 追跡コホート研究のメタ解析。

データ源： PubMed、Embase、Web of Science、および Cochrane Central Register of Controlled Trials にある 1966 年から 2008 年 6 月までの英国と英国以外の発表。

再調査した研究： 地中海食事の順守、死亡率、および疾患の発症率との関連を追跡して解析した研究：合計 1,574,299 人の被験者を 3 年から 18 年の範囲で追跡した 12 件の研究。

結 果： コホート研究 8 件(被験者 514,816 人および死亡 33,576 件)の間で地中海食事の順守との関連で総死亡率を評価する累積解析で、順守スコアの 2 点増加は死亡リスクの低下と有意に関連した(相対リスク 0.91、95%信頼区間 0.89 ~ 0.94)。

同様に解析は、心臓血管系死亡率(相対リスク 0.91、0.87 ~ 0.95)、癌の発症率または癌による死亡率(0.94、0.92 ~ 0.96)、およびパーキンソン病とアルツハイマー病の発症率(0.87、0.80 ~ 0.96)について、地中海食事の大きな順守の有益な役割を示した。

結 論： 総死亡率(9%)、心臓血管系疾患による死亡率(9%)、癌の発症率または癌による死亡率(6%)、およびパーキンソン病とアルツハイマー病の発症率(13%)で見られたように、地中海食事の大きな順守は健康状態の有意な改善と関連する。

特に主な慢性疾患の一次予防に地中海風の食事パターンを奨励することで、これらの結果は臨床的に住民の健康に適すると思われる。
