

標 題： Mediterranean Dietary Pattern and Prediction of All-Cause Mortality in a US Populations Results From the NIH-AARP Diet and Health Study
地中海食事パターンと米国住民における総死亡率の予測
NIH-AARP 食事と健康研究からの結果

著 者： P. N. Mitrou , et al. (米国 国立癌研究所 癌の疫学・遺伝学部)

掲 載 誌： Arch. Intern. Med. 167(22): 2461-2468 (2007)

要 旨：

背 景： 地中海食事は健康および長寿に良い役割を演じると示唆されている。しかし我々の知る限り、死亡率との関連で地中海食事パターンを調査した米国の追跡研究はない。

方 法： 研究参加者は NIH(国立衛生研究所)-AARP(以前は全米退職者協会の名前で知られた)食事と健康研究の男性 214,284 人および女性 166,012 人が含まれる。総死亡率の追跡中(1995 - 2005 年)に 27,799 件の死亡が記録された。追跡の最初の 5 年間に 5,985 件の癌死亡および 3,451 件の心臓血管系疾患死亡が報告された。

地中海食事パターン(野菜、豆類、果物、ナッツ、全粒穀物、1 価不飽和脂肪 / 飽和脂肪比、アルコール、および肉の成分が含まれる)の順守を評価するため、9 点スコアを我々は用いた。

年齢および多変量を調整した Cox モデルを用いて、我々はハザード比(HRs)および 95%信頼区間(CIs)を計算した。

結 果： 地中海食事は低下した総死亡率および特定原因 - 死亡率と関連した。

男性で高順守と低順守を比較する多変量 HRs は、総死亡率が 0.79(95%CI、0.76 - 0.83)、心臓血管系死亡率 0.78(95%CI、0.69 - 0.87)、そして癌死亡率 0.83(95%CI、0.76 - 0.91)であった。

女性でこのパターンの高い順守との逆関連が見られた：低下リスクは癌死亡率の 12%(P=0.04 動向)から総死亡率の 20%(P<0.001 動向)の範囲であった。

我々が解析を喫煙未経験者に限定したとき、関連は実質的に変化しなかった。

結 論： 米国住民における心臓血管系疾患および癌が原因の死亡を含む総死亡リスクに対する地中海食事順守の良い影響の強い証拠を、これらの結果が提示する。
