

標 題： Comparison of Low-Fat Versus Mediterranean-Style Dietary Intervention After First Myocardial Infarction (from The Heart Institute of Spokane Diet Intervention and Evaluation Trial)
最初の心筋梗塞後における低脂肪 対 地中海式の食事介入の比較
(「スポーケン心臓研究所」食事介入と教育の試験より)

著 者： K. R. Tuttle, et al. (米国 シアトル ワシントン大学 医学部)

掲 載 誌： Am. J. Cardiol. 101: 1523-1530 (2008)

要 旨： 地中海式食事が低脂肪食事よりも、心臓血管系の発症および死亡を低下させるかは確かでない。

この研究の目的は、最初の心筋梗塞後に低脂肪と地中海式の食事をランダム対照比較臨床試験で積極的に比較すること、および症例 - 対照解析で食事介入自体を通常治療と比較することである。

最初の心筋梗塞の生存者を低脂肪(n=50)または地中海式食事(n=51)にランダムに割当てた。2種類の食事は飽和脂肪(7%kcal)およびコレステロール(200mg/日)が低かった；地中海式食事は大きなn-3系脂肪摂取(>0.75%kcal)で区別された。

参加者は個人別の食事相談会を最初の月に2回と、3、6、12、18および24ヵ月に受け、6回のグループ会を合わせて受けた。

合同した食事介入群(事例 n=101)を、年齢、性別、心筋梗塞の形と治療、および糖尿病と高血圧の状態を合せた通常治療群(対照 n=101)と比較した。

主要転帰(総および心臓血管系の死亡、心筋梗塞、心不全による入院、不安定狭心症、または脳卒中)なしの生存者は低脂肪(50中42)と地中海式(51中43)の食事群で46ヵ月(中央値)の追跡期間で差がなかった(範囲18から72、ログランク p=0.81)。

食事介入を受けた患者で、主要転帰なし生存者は(101中85)通常治療(101中61)と比較して良く(ログランク p<0.001)、調整前のオッズ比0.33(95%信頼区間0.18~0.60、p<0.001)、調整後のオッズ比は0.23(95%信頼区間0.13~0.63、p=0.002)であった。

結論として、低脂肪または地中海式食事による積極的な介入は、心筋梗塞後の生存および主要転帰なしの生存に対して同様に有意に有効である。
