

標 題 : Effect of a Traditional Mediterranean Diet on Lipoprotein Oxidation
A Randomized Controlled Trial
伝統的な地中海食事のリポタンパク酸化に対する影響 ランダム対照試験

著 者 : M. Fito, et al. (スペイン バルセロナ IMIM 病院)

掲 載 誌 : Arch. Intern. Med. 167: 1195-1203 (2007)

要 旨 :

背 景 : 地中海食事に抗酸化物が多いにもかかわらず、in vivo のリポタンパク酸化に対する影響を評価したランダム対照試験は、我々の知る限りない。

方 法 : 冠状動脈性心疾患の一次予防に対する地中海食事の有効性の検討を目指す、多センター、ランダム対照比較、平行臨床試験(PREDIMED 研究)で募集された、心臓血管系リスクの高い合計 372 人の被験者(女性 210 人、男性 162 人、55 - 80 歳)を低脂肪食事(n=121)または伝統的な地中海食事 2 種類(+パージンオリーブ油または+ナッツ)の 1 つに割当てた。

伝統的な地中海食事の参加者は栄養教育を受け、家族全員向け無料のパージンオリーブ油(11 週間)または無料のナッツ(30g/日)を受取った。食事は自由とした。酸化ストレス指標の変化を 3 ヶ月目に評価した。

結 果 : 3 ヶ月の介入後に平均(95%信頼区間)酸化 LDL 値は、伝統的な地中海食事 + パージンオリーブ油群(- 10.6U/L、- 14.2 ~ - 6.1)および伝統的な地中海食事 + ナッツ群(- 7.3U/L、- 11.2 ~ - 3.3)で低下したが、低脂肪食事群(- 2.9U/L、- 7.3 ~ 1.5)は変化しなかった。

伝統的な地中海食事 + パージンオリーブ油群で、酸化 LDL 値の変化は低脂肪食事群に対して有意に達した(P=0.02)。

単核細胞におけるマロンジアルデヒドの変化は酸化 LDL と同等であった。血清グルタチオンペルオキシダーゼ活性に変化はみられなかった。

結 論 : 伝統的な地中海食事パターンに向かって食事を改善した心臓血管系リスクの高い人は、細胞の脂質値および LDL 酸化に有意な低下を示した。

冠状動脈性心疾患の危険因子に対する有益な手段として伝統的な地中海食事を推奨する証拠を、結果はさらに提供する。
