

標 題 : Accruing evidence on benefits of adherence to the Mediterranean diet on health : an updated systematic review and meta-analysis  
健康に対する地中海食事順守の効能に対して生じた証拠 :  
改訂された系統的な総説およびメタ解析

---

著 者 : F. Sofi, et al. (イタリア フィレンツェ大学 救急医療部)

---

掲 載 誌 : Am. J. Clin. Nutr. 92: 1189-1196 (2010)

---

要 旨 :

背 景 : 地中海食事は、複数健康転帰の発生を予防すると長い間報告されてきた。

目 的 : 地中海食事順守の健康状態に対する影響を調査した発表済コホート追跡研究の我々の従来のメタ解析を、改訂することを我々は目的とした。

計 画 : 2010年6月までの電子データベースを通じた包括的文献検索を、我々は実施した。

結 果 : 改訂した検討方法で以前のメタ解析に入れなかったコホート研究7件が示された(総死亡率1研究、心臓血管系疾患の発症または死亡3研究、神経変性疾患2研究)。

これらの最近の研究には以前に研究しなかった2件の健康転帰が含まれた(軽度認識障害および脳卒中)。

これら最近の研究を入れた後の変量効果モデルによるメタ解析で、地中海食事順守の2点上昇は、総死亡[相対リスク(RR)=0.92、95%CI 0.90~0.94]、心臓血管系疾患の発症と死亡(RR=0.90、95%CI 0.87~0.93)、癌の発症と死亡(RR=0.94、95%CI 0.92~0.96)、および神経変性疾患(RR=0.87、95%CI 0.81~0.94)の有意な低下と関連した。

総死亡との関連の算定でサンプルサイズが大きく影響するので、それが最も重要な要因であると、メタ回帰分析で示された。

結 論 : 主な慢性変性疾患の発症との関連で地中海食事の順守による有意で一貫した予防が、より多くの人数と研究件数による改訂したメタ解析で確認された。

---