

標 題 : Scientific Evidence of Interventions Using the Mediterranean diet :
A Systematic Review
地中海食事を使用する介入試験の科学的な証拠 : 系統的な再検討

著 者 : L. S.-Majem , et al. (スペイン ラスパルマス デグランカナリア大学 臨床学部)

掲 載 誌 : Nutr. Reviews 64(2): S27-S47 (2006)

要 旨 : 地中海食事は疫学研究で長寿および生活の質と関連したが、大多数は観察研究であった。

証拠に基づく医療の公衆栄養学の分野への適用には、正しい推奨を作成するために臨床試験の開発および系統的な再検討の必要性が含まれる。

この研究の目的は、地中海食事と疾患予防に関する実験研究を解析して再検討することである。

系統的な再検討をするため、実験研究 35 件に対応する合計 43 件の文献を選択した。

リポタンパク、内皮抵抗性、糖尿病、抗酸化力、心臓血管系疾患、関節炎、癌、体組成、および心理機能に対する地中海食事の影響について結果を解析した。

肥満者および以前に心筋梗塞を発症した患者で、リポタンパク値、内皮血管拡張、インスリン抵抗性、メタボリックシンドローム、抗酸化力、心筋と心臓血管系の死亡率、および癌発症率に対する良い影響を、地中海食事は示した。

結果は、疾患の予防、特に心臓血管系疾患の二次予防での地中海食事のメカニズムを明らかにしただけでなく、心臓血管系疾患、高血圧、糖尿病、肥満、感染性疾患、加齢関連の認識障害および癌の一次予防の分野における実験研究および系統的な再検討を着手する必要性を強調した。

介入試験は、地中海食事の順守を確認するために食品のスコアまたはパターンを使用すべきである。

地中海食事の有効性とその根底にあるメカニズムを裏付けるため、実験研究がさらに必要であり、この意味で進行中の PREDIMED 研究の方法を説明する。

キーワード : 地中海食事、予 防、証拠に基づく栄養、食事介入、臨床試験
