

標 題： Mediterranean diet and reduction in the risk of a first acute myocardial infarction： an operational healthy dietary score
地中海風食事と最初の急性心筋梗塞のリスク低下：
使用可能な健康的食事スコア

著 者： M. A. M-Gonzalez, et al. (スペイン ナバラ大学)

掲 載 誌： Eur. J. Nutr. 41: 153-160 (2002)

要 旨：

背 景： 再梗塞と心臓血管系死亡に対する地中海食事パターンによる目覚ましい予防が重要な二次予防試験で報告されたけれども、冠状動脈性心疾患の原因における地中海食事の役割に関して入手可能な直接的な証拠は少ない。

目 的： 研究の目的は、地中海食事パターンによって提供される心筋梗塞発症リスク低下を定量化することであった。

方 法： 342人の被験者(171人は最初の急性心筋梗塞の患者、171人は釣り合わせた対照)を、我々は症例-対照研究に入れた。認証済の半定量食品頻度アンケート(136品目)を使用した。

我々は地中海食事パターンを定義した。予防的と考えられる6の食品項目を我々は評価した：1)オリーブ油、2)繊維、3)果物、4)野菜、5)魚、6)アルコール。この6の食事要因ごとに5段階に従う分布を計算して、各参加者を5段階摂取量に対応し1が最低で5が最高を意味する1から5のスコアに割当てた。我々はまた、高リスクと関連すると思われる他の2要素を5段階評価した：7)肉/肉製品、8)高血糖負荷の品目(白パン、パスタと米)。この2要素を我々は、1を最高で5が最低と逆にスコアをつけた。最後に各参加者について、8つの5段階値を我々は合計した。

この8つの要素について単一の分割点を用いて第二のスコア(事後のパターン)を作り上げた。各食品項目の5段階を使用した解析で観察された、各食品の摂取と心筋梗塞リスクとの間の量依存性の関係に従って、この事後パターンにおいて各要素の分割点を決定した。

結 果： 両方のパターンともスコアが高いと心筋梗塞のオッズ比が低くなると、我々は見出した。主な心臓血管系疾患の危険因子を調整した後で、有意な直線的な動向が明らかであった。

最初の地中海食事パターンで(観察された範囲9~38)オッズ比(95%信頼区間)は0.92(0.86~0.98)であった。事後のパターン(範囲0~8)を使用したときにこの計算値は0.55(0.42~0.73)であった。

結 論： 地中海食事（オリーブ油、繊維、果物、野菜、魚とアルコールを強調し、肉／肉製品を減らす）は、心筋梗塞を減らすために効果的な手段となるという仮説を、我々のデータが裏付ける。

しかし我々の結果は、このパターンの健康的な要素として高血糖負荷の精製穀物を取り除くことを裏付ける。

キーワード： 心筋虚血、オリーブ油、血糖負荷、白パン、栄養疫学、症例-対照
