

標 題 : Effect of an Indo-Mediterranean diet, on progression of coronary artery disease in high risk patients (Indo- Mediterranean Diet Heart Study) : a randomized single-blind trial
高リスク患者における冠動脈疾患の進行に対するインド地中海食事の影響
(インド地中海食事心臓研究) ランダム化シングルブラインド試験

著 者 : R. B. Singh , et al. (インド モラダバード 栄養と心臓センター)

掲 載 誌 : Lancet 360: 1455-1461 (2002)

要 旨 : オリーブ工場排水から抽出。

背 景 : 南アジア人における冠動脈疾患(CAD)の急速な出現は、従来の危険因子では説明されない。 α -リノレン酸が多い地中海式食事の心臓予防作用を考慮して、冠動脈疾患のリスクが高い患者でこの食事の有効性を我々は評価した。

方 法 : 我々はランダム化シングルブラインド試験を、狭心症、心筋梗塞、または冠動脈疾患の代用危険因子のある 1000 人の患者で実施した。

499 人の患者を、全粒穀物、果物、野菜、クルミ、およびアーモンドが多い食事に割当てた。501 人の対照は国立コレステロール計画計画(NCRP)の第一段階食事に似ている地域の食事を摂取した。

研究結果 : 介入群は対照群よりも多くの果物、野菜、豆類、およびアーモンドを摂取した (573g/日[SD127]対 231 g/日[19] $p<0.001$)。介入群は全粒穀物およびカラシまたは大豆油の摂取が高まった。

α -リノレン酸の平均摂取量は介入群で 2 倍多かった (1.8g/日[SD0.4]対 0.8g/日[SD0.2]、 $p<0.001$)。

心臓評価項目(endpoint)の合計は介入群で対照より有意に少なかった (39 件対 76 件、 $p<0.001$)。突然心臓死も減少し (6 件 対 16 件、 $p<0.015$)、非致死性心筋梗塞も同様であった (21 件 対 43 件、) $p<0.001$)。

血清コレステロールおよび他の危険因子の両群、そして特に介入食事群での有意な低下を我々は指摘した。

冠動脈疾患の既往症のある患者は、対照群と比較し治療群で大きな有効性を得た。

解 釈 : α -リノレン酸が多いインド-地中海食事は、NCEP の第一段階食事よりも冠動脈疾患の一次予防および二次予防に有効と思われる。
