

標 題： International conference on the healthy effect of virgin olive oil
バージンオリーブ油の健康的な作用に関する国際会議

著 者： F. P. Jimenez(コーディネーター), et al. (スペイン Reina Sofia大学病院)

掲 載 誌： Eur. J. Clin. Invest. 35: 421-424 (2005)

要 旨：

1. 加齢が先進国で大きな関心を表すのは、アテローム性動脈硬化、パーキンソン病、アルツハイマー病、血管性認知症、認識低下、糖尿病および癌のような病状に、多数の人々が関与しているためである。
 2. 地中海食事（バージンオリーブ油が多い）心臓血管系疾患のリスクを低下させると疫学研究が示唆している。
 3. バージンオリーブ油の多い地中海食事は、リポタンパク組成、血圧、グルコース代謝および抗血栓状況などの主な心臓血管系疾患の危険因子を改善する。内皮機能、炎症および酸化のストレスも良い方に調節される。この作用の一部はバージンオリーブ油の微量成分のためである。そのため地中海食事の定義にバージンオリーブ油を入れるべきである。
 4. 1価不飽和脂肪の摂取は加齢関連—認識低下およびアルツハイマー病に対して予防作用があると、ヒトで実施された各種の観察研究で示されてきた。
 5. バージンオリーブ油由来の微量構成成分はヒトに吸収利用可能で、抗酸化性および内皮機能を改善する能力が示されている。その上それは恒常性を変えることもでき、抗血栓作用を示す。
 6. 人々が典型的な地中海食事を実行しているスペイン、ギリシャおよびイタリアなどの諸国では、バージンオリーブ油が主な脂肪源であり、癌の発症率が北欧諸国よりも低い。
 7. バージンオリーブ油の保護作用は生後数十年間最も重要でありうるので、バージンオリーブ油摂取による食事の有効性を思春期の前に開始して一生維持すべきである。
 8. バージンオリーブ油に基づく地中海食事は健康的な加齢および寿命の延長と両立すると、最近の研究が一致して裏付けている。しかし最近の研究の著しい発展にもかかわらず、有効性に対するバージンオリーブ油の各主成分の特定メカニズムおよび寄与する役割に関する最終的な証明には、さらに研究を必要とする。
-