

標 題 : International conference on the healthy effect of virgin olive oil
Consensus report , Jean (Spain) 2004
バージンオリーブ油の健康的な作用に関する国際会議
合意報告 Jean(スペイン)2004

著 者 : コーディネーター : F. Perez-Jimenez (スペイン レイナソフィア大学病院)、
各国の参加者

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示すのは、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、糖尿病および癌と関連する病状に、多数の人々が関わっているためである。
 2. 地中海食事 (バージンオリーブ油が多い) が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が多い地中海食事は、リポタンパク組成、血圧、グルコース代謝および抗血栓プロファイル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、炎症および酸化ストレスも良い方向に修正される。これらの作用の一部は、バージンオリーブ油の微量成分によって生じる。そのため地中海食事の定義にはバージンオリーブ油を含めるべきである。
 4. 1価不飽和脂肪の摂取は加齢関連の認識低下およびアルツハイマー病を防ぐと思われる、ヒトで実施されたさまざまな観察研究で示された。
 5. バージンオリーブ油由来の微量成分はヒトで体内に吸収されて利用でき、抗酸化特性および内皮機能を改善する能力を示した。その上それは止血を変化させて、抗血栓性を示す。
 6. 住民が伝統的な地中海食事を実行したスペイン、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油脂源であり、癌の発症率が北欧諸国よりも低かった。
 7. バージンオリーブ油の予防作用は若い頃に最も重要であり得るので、バージンオリーブ油食事的効能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いた地中海食事は健康的な加齢および長寿の増進に適合すると、最近の研究が一致して裏付けている。しかし近年の大きな進歩にもかかわらず、バージンオリーブ油の各種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はさらに研究を必要とする。
-