

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 ジーン (スペイン) 2004年

著 者： F. Perez-Jimenez (Coordinator), et al.
(スペイン レイナソフィア大学病院 脂質・アテローム性動脈硬化ユニット)

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、多くの人々が関与し、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、糖尿病および癌などの病変がそれと関連するためである。
 2. 地中海食事(バージンオリーブ油が多い)は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性などの心臓血管系疾患の主な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変化させる。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起因すると考えられる。そのため、地中海食事の定義にはバージンオリーブ油を入れるべきである。
 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予防するであろうと、ヒトで実施された種々の観察研究が示している。
 5. バージンオリーブ油由来の微量栄養素は、ヒトで生物学的に利用可能であり、抗酸化特性および内皮機能を改善する能力を示している。さらにそれは恒常性を変えることもでき、抗血栓性を示す。
 6. 典型的な地中海食事を住民が実行して、バージンオリーブ油が主な油脂源であるスペイン、ギリシャ、およびイタリアなどの国々では、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予防作用は人生の最初の数十年に最も重要となるので、バージンオリーブ油の食事有効性を思春期の前から開始して一生維持すべきであると示唆される。
 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長寿の増進と両立できると、最近の研究が一致して裏付けている。しかし最近数年間の大きな進歩にもかかわらず、バージンオリーブ油の有効性に対するその各種成分の特定な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。
-