

標 題： Mediterranean diet and cancer
地中海食事と癌

著 者： C. L. Vecchia. (イタリア Mario Negri 薬学研究所)

掲 載 誌： Public Health Nutr. 7(7): 965-968 (2004)

要 旨：

目 的： 消化管および選ばれた非消化管の腫瘍など複数のありふれた上皮癌における地中海食事のさまざまな特徴の役割を解析すること。

計 画： 一連の症例-対照研究の系統的な解析。

設 定： イタリア北部、1983年から1998年の間。

被 験 者： 20癌部位の患者12,000人以上および対照10,000人。

結 果： 大部分の上皮癌で、野菜と果物の摂取増加によってリスクは低下し、3段階の最高区分の最低区分に対する相対リスク(RR)は0.3と0.7の間であった。
消化管の癌で、野菜と果物の低摂取者の人口寄与リスクは15と40%の間であった。
予防作用は、乳癌、女性生殖管、尿管および他の上皮腫瘍にも観察された。

多くの抗酸化物および他の微量栄養素が癌リスクと逆関連を示したが、野菜と果物が多い食事の好ましい作用の原因となる主な成分はまだ確認されていない。
魚も好ましい食事の指標となる傾向であった。

それにひきかえ、赤身肉の頻繁な摂取を報告する被験者はありふれた複数の腫瘍で1を超えるRRを示した。

全粒穀物食品の摂取は、数種の癌特に上部消化管癌のリスクを低下させた。
これは繊維の良い役割が原因とみられるが、この問題はまだ論議を受け入れている。

それにひきかえ、精製穀物摂取および結果として血糖負荷および血糖指数は、各種の癌とりわけ乳癌と結直腸癌のリスク上昇と関連した。

結 論： 地中海地域における癌の低リスク食事は、野菜と果物の摂取増加および肉と精製炭水化物の増加を避けることを意味する。

さらに、これも地中海食事の典型的な特徴であるオリーブ油および他の不飽和油脂は飽和油脂よりも良いはずである。

キーワード： 食 事、癌の予防、リスク、疫 学
