

標 題 : Effect of a Mediterranean-Style Diet on Cardiovascular Risk Factors
A Randomized Trial
心臓血管系の危険因子に対する地中海式食事の影響 ランダム試験

著 者 : R. Estruch, et al. (スペイン バルセロナ大学・カタロニア健康研究所
Institut d'Investigacions Biomèdiques August Pi Sunyer)

掲 載 誌 : Ann. Intern. Med. 145: 1-11 (2006)

要 旨 :

背 景 : 地中海食事は心臓血管系の危険因子に対して有益な作用があると、示されてきた。

目 的 : 心臓血管系リスクの中間指標に対する地中海食事 2 種類の短期間の影響を低脂肪食事の影響と比較すること。

計 画 : 心臓血管系疾患の多センター、ランダム、一次予防試験 (PREDIMED 研究)。

設 定 : 10 の大学(教育)病院に付属した一次予防センター。

参 加 者 : 2003 年 10 月から 2004 年 3 月に募集した心臓血管系リスクが高い 55 から 80 歳の 772 人の無症状の人。

介 入 : 参加者を低脂肪食事(n=257)または地中海食事 2 種類の 1 つに割当てた。地中海食事に割当てられた人は栄養教育を受け、無料のバージンオリーブ油を週に 1 リットル(n=257)、または無料のナッツ 30g/日(n=258)を受取った。
筆者らは、3 ヶ月で結果の変化を評価した。

測 定 : 体重、血圧、脂質組成、グルコース値、および炎症性分子。

結 果 : 完了率は 99.6%であった。
低脂肪食事と比較して、2 種類の地中海食事は大部分の結果に良い変化を生じた。

低脂肪食事と比較して、オリーブ油群の地中海食事とナッツ群の地中海食事における平均変化はそれぞれ、グルコース値で -0.39mmol/L (95%CI $-0.70\sim-0.07\text{mmol/L}$)と -0.30mmol/L (CI $-0.58\sim-0.01\text{mmol/L}$)、収縮期血圧で -5.9mmHg (CI $-8.7\sim-3.1\text{mmHg}$)と -7.1mmHg (CI $-10.0\sim-4.1\text{mmHg}$)、コレステロールと HDL コレステロールの比で -0.38 (CI $-0.55\sim-0.22$)と -0.26 (CI $-0.42\sim-0.10$)であった。

オリーブ油による地中海食事は低脂肪食事に比較してC-反応性タンパク値を0.54mg/L(CI 1.04~0.03mg/L)低下させた。

限界： 短期研究は臨床転帰に注目しなかった。
低脂肪食事にに関する栄養教育は、地中海食事にに関する教育ほど強くなかった。

結論： 低脂肪食事に比較して、オリーブ油またはナッツを補給した地中海食事は心臓血管系の危険因子に対して有益な作用を有する。
