

標 題 : A 14-item Mediterranean Diet Assessment Tool and Obesity Indexes among High-Risk Subjects : The PREDIMEAD Trial
14 項目の地中海食事評価方法と高リスク被験者間の肥満指数 :
PREDIMEAD 試験

著 者 : M. A. Martínez-González, et al. (スペイン スペイン政府、Instituto de Salud Carlos III、PREDIMED ネットワーク(RD 06/0045))
PREDIMEAD 研究の研究者

掲 載 誌 : PLoS ONE 7 (8): e43134 (2012) (オンラインジャーナル)

要 旨 :

目 的 : 総カロリー摂取とは無関係に、良い品質の食事(例、地中海食事に適合)は低い肥満リスクと関連する。

省略なしの総合的な方法の代わりに、手短な食事評価方法もこの関連をとらえることができるかは明らかでない。

コストを減らすことに加えて、手短な方法には介入研究中に参加者にすぐにフィードバックできるという興味深い利点がある。

この手短な方法のどの項目がこの関連の原因であるかが、別の関連する問題である。

地中海食事順守の14項目方式および、BMI、ウエスト周囲、ウエストー身長比(WHtR)を結果として用いて、我々はこの関連を検討した。

計 画 : PREvención con DIeta MEDiterránea (PREDIMED) 試験における全ての参加者の横断的な評価。

被 験 者 : 心臓血管系疾患はないが、糖尿病または心臓血管系の危険因子が3以上の7,747人の参加者(55-80歳、女性が57%)。

食事習慣を評価するために、確認済の14項目アンケートおよび省略されていない認証済の137項目食品頻度アンケートの両方を用いた。

体重、身長およびウエスト周囲を、訓練された看護師が測定した。

結 果 : 14項目方法と全ての肥満指標との間に、強い逆の直線的な関連が見られた。14項目スコアの2点上昇に対して多変量調整したウエストー身長比の差は、女性で-0.0066(95%信頼区間、-0.0088から-0.0049)、男性では-0.0059(-0.0079から-0.0038)であった。

スコア10点以上と7点以下の参加者を比較して多変量調整したウエストー身長比>0.6のオッズ比は、女性で0.68(0.57から0.80)、男性では0.66(0.54から0.80)であった。

ナッツの高い摂取および加糖/炭酸飲料の低い摂取は、腹部肥満との強い逆の関連を示した。

結 論： 手短な 14 項目方法は、心臓血管系リスクの高い成人で、良い品質の食事パターン(地中海食事)の順守と肥満指標との間の強くて一本調子な逆の関連をとらえることができた。
