

標 題 : Mediterranean diet and the incidence of cardiovascular disease:
A Spanish cohort
地中海食事と心臓血管系疾患の発症率 : スペインのコホート

著 者 : M. A. Martínez-González, et al. (スペイン ナバラ大学 医学部
予防医学・公衆衛生学科)

掲 載 誌 : Nutr. Metab. Cardiovasc. Dis. 21: 237-244 (2011)

要 旨 :

背景と目的 : 地中海食事は健康的な食事の模範と考えられる。

しかし、地中海諸国でこの食事パターンと非致死性の心臓血管系症状との間の関連を追跡して評価した証拠は少ない。

本研究の目的は、地中海食事の順守と致死性および非致死性の心臓血管系症状の発症率との間の関連を、地中海地域の最初は健康な中年の人で評価することであった。

方法と結果 : 最初は心臓血管系疾患のない参加者 13,909 人(60%が女性、平均年齢 38 歳)を 4.9 年間、我々は追跡した。

参加者は、スペイン全ての地域からの大学卒業者の追跡コホート研究の一部であった。

認証済の 136 項目食品頻度アンケートを用いて、開始時の食事を評価した。

地中海食事の順守を評価するために、9 点スコアを用いた。

臨床症状の発症を、医療記録の再検討で確認した。

100 件の心臓血管系疾患の発症を、我々は観察した。

多変量解析で、地中海食事の順守が最高(スコア>6)の参加者は、最低(<3)の参加者と比較して低い心臓血管系リスクを示した(ハザード比=0.41、95%信頼区間[CI]0.18-0.95)。

スコア 2 点上昇に対する調整ハザード比は、心臓血管系疾患全体で 0.80 (95%CI : 0.62-1.02)、冠状動脈性心疾患では 0.74(0.55-0.99)であった。

結 論 : 最初は健康な中年の人で、地中海食事の順守と致死性および非致死性の心臓血管系疾患の発症率との間に逆の関連がある。

キーワード : 地中海食事、栄 養、心筋梗塞、脳卒中
