

標 題 : Accruing evidence on benefits of adherence to the Mediterranean diet on health: an updated systematic review and meta-analysis
地中海食事順守の効能に関して生じた証拠 :
最新化された系統的な再検討およびメタ解析

著 者 : F. Sofi, et al. (イタリア フィレンツェ大学 血栓症センター
内科・外科救急救命部)

掲 載 誌 : Am. J. Clin. Nutr. 92: 1189-96 (2010)

要 旨 :

背 景 : 地中海食事は各種の健康転帰の発症を予防すると、長い間報告されている。

目 的 : 健康状態に対する地中海食事順守の影響を研究した発表済コホート追跡研究に関する我々の以前のメタ解析を、最新化することを我々は目的とした。

計 画 : 2010年6月までの電子データベースからの包括的な文献検索を、我々は実施した。

結 果 : 最新化した再検討プロセスで、以前のメタ解析には含まれないで過去2年間に発表された7件の追跡研究が示された(1研究は総死亡率について、3研究は心臓血管系の発症率または死亡率について、1研究は癌の発症率または死亡率について、2研究は神経変性疾患について)。

これらの最近の研究には、以前に研究されなかった2種類の健康転帰(軽度認知障害および脳卒中)が含まれた。

これら最新の研究を加えた後で実施した変量効果モデルによる全ての研究のメタ解析で、地中海食事順守の2ポイント上昇は、総死亡率(相対リスク(RR)=0.92、95%CI 0.90-0.94)、心臓血管系疾患の発症率または死亡率(RR=0.90、95%CI 0.87-0.93)、癌の発症率または死亡率(RR=0.94、95%CI 0.92-0.96)、および認知障害(RR=0.87、95%CI 0.81-0.94)の有意な低下と関連した。

サンプルサイズが最も大きく寄与するとメタ回帰分析で示されたのは、総死亡率との関連の推計にそれが大きく影響したためである。

結 論 : 多数の被験者および研究によるこの最新化されたメタ解析によって、重大な慢性退行性疾患の発症との関連で地中海食事の順守によって提供される有意で一貫した予防が確認される。
