

標 題 : Ischemic heart disease and the Mediterranean diet
虚血性心疾患と地中海食事

著 者 : Wayne TF Jr

掲 載 誌 : Curr. Cardiol. Rep. 16(6): 491 (2014)

要 旨 :

心臓血管系疾患の予防で、生活様式の修正が第一である。
大きく貢献するものは地中海食事であり、7成分中の2成分で定義される。
高スコアで末梢動脈疾患の有意な56%低下を、イタリアの研究者が見出した。
複数の特定の心臓血管系疾患の危険因子も、地中海食事によって良い方向へ変化する。
これには、炎症、血管内皮、およびインスリン抵抗性に対する良い影響が含まれる。
冠状動脈性心疾患、糖尿病、およびメタボリックシンドロームを減少させるとの証拠もある。
効能はフランスの新規移住者にも広がっているとみえる。
一生の健康コストを低下させるので、食事順守は経済的にも良い。
混合ナッツは地中海食事の主要要素とみえるが、特に強調されるのはエキストラバージンオリーブ油である。
癌、パーキンソン病、およびアルツハイマー病の減少によって、有効性は他の非伝染性疾患にも拡張される。
有効性の定量および食事有効性に関するメカニズムの理解が、さらに必要である。
