

標 題 : Adherence to a Mediterranean Diet Is Associated with
Reduced 3-Year Incidence of Obesity
地中海食事の順守は3年間の肥満発症率の低下と関連する

著 者 : M. A. Mendez, et al. (スペイン カタルーニャ腫瘍学研究所 IDIBELL)

掲 載 誌 : J. Nutr. 136: 2934-2938 (2006)

要 旨 :

食事パターンと成人の体重変化を追跡して検討した研究は少なく、現在までの結果は不一致である。

この研究は、地中海食事パターンが3年間の肥満発症率の低下と関連するかを「癌と栄養に関するヨーロッパ追跡調査のスペインコホート(EPIC-スペイン)」からのデータを用いて検討する。

サンプルには開始時(1992-96年)に肥満でない29-65歳の男性17,238人および女性10,589人が含まれた。

身長および体重を開始時に測定し、平均3.3年後の追跡調査で体重を自己申告した。

認証済の方法を用いて集めた詳細な食事歴データを用いて、地中海食事スコアを作成した。

ロジスティック回帰モデルを用いて、過体重または肥満となる確率を計算した。

最初に過体重の被験者の間で、女性の7.9%および男性の6.9%が肥満となり、正常体重の男性の13.8%および女性の23.0%が過体重となった。

過体重者の間で高い地中海食事順守は有意に低い肥満となる可能性と関連し、食事データの過少申告を補正した後でさらに強く関連した。

関連(オッズ比と95%CI)は女性(0.69, 0.54-0.89)と男性(0.68, 0.53-0.89)で同様であった。

申告された食事摂取のもっともらしさを補正するとこの関連の程度は高まるが、その値は補正なしで約0.8であった。

最初に正常体重の被験者では、地中海食事の順守は過体重の発症率と関連しなかった。

それにもかかわらず、食習慣を地中海食事パターンと一致するよう奨励することは肥満との戦いで役立つ努力の一部となるであろうと、結果は示唆している。
