

標 題： Mediterranean Diet in Predementia and Dementia Syndromes  
前認知症候群および認知症候群における地中海食事

---

著 者： V. Solfrizzi, et al. (イタリア バーリ大学 記憶部  
加齢脳センター 老年医学科)

---

掲 載 誌： Curr. Alzheimer Res. 8: 520-542 (2011)

---

要 旨：

前認知症候群および認知症候群の予防および進行の減速が可能な、新しい戦略を個別に取扱う重大な必要性がある。

ごく最近になって地中海式食事の高い順守が認知低下の減速と関連したが、認知症候群および前認知症候群の予防因子候補として既に別々に提案された複数の食品、微量および多量の栄養素を、地中海食事は組合せている。

実際に、高い飽和脂肪酸は加齢関連認知低下および軽度認知障害に対してマイナスの影響をする。

さらに現在、魚の摂取、1価不飽和脂肪酸および多価不飽和脂肪酸(PUFA)(主にn-3系PUFA)と認知低下および認知症のリスク低下との間の関連が疫学的証拠によって示唆された。

軽度から中程度のアルコール摂取は認知症およびアルツハイマー病のリスク低下と関連するようであるが、血管性認知症、認知低下、および前認知症候群について現在の証拠は予防作用を示唆するだけである。

最後に、果物および野菜の摂取と認知に関して入手できる限られた疫学的証拠が、認知低下、認知症およびアルツハイマー病に対するこれら多量栄養素の予防的な役割を全般的に裏付けた。

その上地中海式食事の高い順守は、認知低下の減速、軽度認知障害からアルツハイマー病への進行リスクの低下、アルツハイマー病のリスク低下、およびアルツハイマー病患者の総死亡率の低下と関連すると、最近の追跡研究が証拠を提出している。

地中海食事の順守は、アルツハイマー病だけでなく前認知症候群および明らかな認知症への進行のリスクにも影響すると、これらの研究結果が示唆している。

それにもかかわらず、現時点で決定的な食事勧告は無理である。

しかし、魚由来の脂肪、植物油、非デンプン質の野菜、低血糖性の果物の高い値での摂取、および砂糖入り食品が少なく適度なワイン摂取を伴う食事を奨励すべきである。

実際にこの食事アドバイスは、心臓血管系疾患、肥満、糖尿病および高血圧のリスクを低下させるための勧告と一致しており、認知低下および認知症の予防と治療に新しい道を開くと思われる。

キーワード： 地中海食事順守、野菜、果物、アルコール摂取、MUFA、PUFA、前認知症候群、認知症、アルツハイマー病、血管性認知症、軽度認知障害、加齢関連認知低下

---