

標 題 : Mediterranean Diet and Weight Loss:
Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials
地中海食事と体重減少 : ランダム化対照試験のメタ解析

著 者 : K. Esposito, et al. (イタリア ナポリ第2大学 老年医学・代謝疾患科)

掲 載 誌 : Metabolic Syndrome and Related Disorders 9: 1-12 (2011)

要 旨 :

背 景 : 地中海食事と体重との間の因果関係を裏付ける疫学的な証拠は対照的である。ランダム対照試験における体重に対する地中海食事の影響を、メタ解析を用いて我々は評価した。

方 法 : PubMed、Embase、Scopus および Cochrane Central Register of Controlled Trials で開始から 2010 年 1 月まで、英語および英語以外の発表を我々は検索した。

2 人の評価者が別々に、適格な研究を選んで再検討した。

19 群および参加者 3,436 人 (1,848 人を地中海食事、1,588 人を対照食事に割当て) による 16 件のランダム化対照試験が含まれた。

結 果 : 19 群全てのランダム効果メタ解析で、地中海食事群は体重 [地中海食事と対照食事との間の差の平均 -1.75kg 、95%信頼区間(CI) -2.86 から -0.64kg] および BMI [差の平均 $-0.57\text{kg}/\text{m}^2$ 、 -0.93 から $-0.21\text{kg}/\text{m}^2$] に対して有意な影響があった。

体重に対する地中海食事の影響は、エネルギー制限 [差の平均 -3.88kg 、 -6.54 から -1.21kg]、運動の増加 [差の平均 -4.01kg 、 -5.79 から -2.23kg]、および 6 ヶ月より長い追跡 [差の平均 -2.69kg 、 -3.99 から -1.38kg] と組み合わせると大きくなった。

地中海食事による有意な体重増加を報告した研究はなかった。

結 論 : 特に地中海食事をエネルギー制限し、運動と合わせ、6 ヶ月を超えると、地中海食事は体重減少に役立つ手段と思われる。

地中海食事は体重増加を引起さないで、その比較的高い脂肪含量に対する異議は排除される。

これらの結果は人々が体重を減少させるのに役立つ。
