

標 題 : Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet  
地中海食事による心臓血管系疾患の一次予防

---

著 者 : R. Estruch, et al. (スペイン バルセロナ Hospital Clinic 内科)  
PREDIMED Study Investigators (PREDIMED 研究の研究者)

---

掲 載 誌 : N. Eng. J. Med. 368: 1279-90 (2013)

---

要 旨 :

背 景 : 地中海食事の順守と心臓血管系リスクと間の逆相関を、観察コホート研究  
および二次予防試験が示した。  
心臓血管系発症の一次予防に関するこの食事パターンのランダム試験を、  
我々は実施した。

方 法 : スペインの多施設試験で、心臓血管系リスクが高いが登録時に心臓血管系疾  
患がなかった参加者を、我々はランダムに3種類の食事の1つに割当てた：  
エクストラバージンオリーブ油を補足した地中海食事、ナッツを補足した地中海食事、  
または対照の食事(食事脂肪を減らすように助言)。  
参加者は年4回の個人またはグループの教育セッションを受け、グループの  
割当に応じてエクストラバージンオリーブ油、ミックスナッツ、または小さな非食品の  
ギフトの無料供給を受けた。  
主要評価項目は、主な心臓血管系発症(心筋梗塞、脳卒中、または心臓血管  
系が原因の死亡)の比率であった。  
中間解析の結果に基づいて、4.8年(中央値)の追跡後に試験を中止した。

結 果 : 合計 7447 人(年齢範囲、55~80 歳)が登録し、57%が女性であった。  
自己申告の摂取およびバイオマーカー分析によると、2種類の地中海食事群  
は介入に対して良く順守した。  
主要評価項目の発症は 288 人の参加者に起こった。  
多変量調整ハザード比は対照群(発症 109 件)に対して、エクストラバージンオリーブ  
油を補足した地中海食事に割当てた群(発症 96 件)は 0.70 (95%信頼区間(CI)、  
0.54 から 0.92)、そしてナッツを捕捉した地中海食事に割当てた群(発症 83 件)  
は 0.72(95%CI、0.54 から 0.96)であった。  
食事と関連する有害な影響は、報告されなかった。

結 論 : 心臓血管系リスクが高い人々の間で、エクストラバージンオリーブ油またはナッツを  
捕捉した地中海食事は主な心臓血管系発症の比率を低下させた。  
(スペイン政府の Salud Carlos III 研究所およびその他による資金援助、  
Conrolled-Trials.com number (対照比較試験番号) ISRCTN35739639)

---