

標 題 : A Randomized Trial on the Effect of Razavi's Dietary Pattern on the Components of Metabolic Syndrome
メタボリックシンドロームの構成要素に対するラザビ食事パターンの影響に関するランダム化試験

著 者 : S. S. Esmaeili, et al. (イラン シャヘッド大学 医学部 イラン伝統医学科)

掲 載 誌 : Iran Red Crescent Med. J. 16(3): e14601 (2014)

要 旨 :

背 景 : メタボリックシンドロームは、影響を受けた被験者で心臓血管系疾患および糖尿病を引起す可能性がある。

大部分の国の成人の間で 20 から 30%の有病率なので、それは流行病問題と考えられる。

メタボリックシンドロームの特定構成要素の管理に関して現在入手可能な指針は、運動の増進および体重減少などの生活様式の変化を強調している。

地中海式食事の順守はメタボリックシンドロームの低いリスクと関連すると、臨床研究で示されてきた。

目 的 : この研究の目的は、メタボリックシンドロームに対するラザビ(Razavi)食事パターンの影響を評価することであった。

これは、この問題に取り組むために実施された最初の研究である。

患者と方法 : メタボリックシンドロームに対するラザビ食事の影響を判定するシングルブラインドランダム対照比較臨床試験に、メタボリックシンドロームの適格な被験者 75 人を募集した。

実験群でラザビ食事を教育することによって介入を実施し、対照群には食事勧告を与えなかった。

運動の強度は 2 群の間で同様であった。

イラン国立肥満委員会の基準によって定義されたメタボリックシンドロームの特徴を 2 ヶ月後に評価した。

結 果 : 試験群でウエスト周囲(-2.85)、体重(-1.44)、および BMI(-0.58)の正味の減少は、対照群よりも有意に大きかった(P<0.001)。

収縮期と拡張期の血圧、空腹時の血糖およびトリグリセリドの低下が観察されたが、統計的に有意ではなかった。

結 論 : ラザビ食事はメタボリックシンドロームの一部要素を改善でき、心臓血管系疾患および糖尿病のリスク低下を引起すと、結果は示唆している。

キーワード : メタボリックシンドローム X、肥 満、食事療法
