

標 題 : Association between adherence to the Mediterranean diet and oxidative stress  
地中海食事の順守と酸化ストレスとの間の関連

---

著 者 : J. Dai, et al. (米国 アトランタ エモリー大学 医学部 心臓血管系転帰と  
疫学のエモリープログラム 心臓病部門 内科)

---

掲 載 誌 : Am. J. Clin. Nutr. 88: 1364-1370 (2008)

---

要 旨 :

背 景 : 地中海食事の心臓予防特性はその抗酸化能力が原因とされてきたが、このメカニズムの直接的な研究は限られた。

目 的 : 地中海食事と酸化ストレスの確立した血漿バイオマーカーであるグルタチオンの還元型/酸化型の比(GSH/GSSG)との関連を、双子の良く管理した研究で我々は調べた。

計 画 : Willett の食品頻度アンケートを一卵性と二卵性の双子 138 組および双子の片方 21 人で我々は実施して、地中海食事の順守を測定するスコアを引き出した。空腹時の血漿の GSH と GSSG の濃度を測定して GSH/GSSG 比を計算した。比が高いほど、酸化ストレスが低い。混合効果回帰分析を使用して、関連を双子間と双子内の相違に分割した。双子内効果を検討するときは、双子を社会人工学的要因と家族的要因について合わせた。

結 果 : エネルギー摂取、他の栄養要因、心臓血管系の危険因子、および投薬使用を調整した後で、食事スコアの 1 点上昇は 7%高い GSH/GSSG 比と関連した (P=0.03)。

関連は双子内で一致した：食事スコアの双子内での絶対値 1 点の違いは、低いスコアの双子よりも高いスコアの双子における 10%(95%CI 2.2-18.0)高い GSH/GSSG 比と関連した(P=0.007)。

関連は、一卵性の双子と二卵性の双子で同様であった。

結 論 : 地中海食事と血漿の酸化ストレスとの間の関連は強くて、遺伝的要因または共通の環境要因によって混乱しなかった。

酸化ストレスの低下は、地中海食事が心臓血管系リスクを低下させるのに関連するもっともらしいメカニズムである。

---