

標 題 : Obesity and the Mediterranean Diet:
a systematic review of observational and intervention studies
肥満と地中海食事：観察研究および介入研究の系統的な再検討

著 者 : G. Buckland, et al. (スペイン カタロニア腫瘍学研究所-IDIBELL
疫学研究プログラム 栄養・環境・癌ユニット)

掲 載 誌 : Obesity Reviews 9: 582-593 (2008)

要 旨 :

世界中で成人の約3分の1は過体重であり10分の1は肥満であると、世界保健機関(WHO)のプロジェクトは推計した。

地中海食事およびそれが肥満を予防または治療できるかに関する研究が、蓄積している。

そのためこの論文の目的は、地中海食事と過体重/肥満に関する疫学的証拠を系統的に再検討して解析することであった。

地中海食事と体重との間の関連を調査した21件の疫学研究を我々は確認した。

これには横断研究7件、コホート研究3件および介入研究11件が含まれた。

このうち13件の研究が、地中海食事の順守は少ない過体重/肥満または大きな体重減少と有意に関連すると、報告した。

8件の研究はこの関連の証拠を認めなかった。

地中海食事と過体重/肥満との間の関連を調査することは複雑であり、研究には重要な方法的な相違および限界があつて、研究を比較することを困難とする。

結果は一致していないけれども、過体重/肥満の予防における地中海食事の果たしうる役割を証拠が示し、生理的なメカニズムがこの予防作用を説明できる。

これにもかかわらず、この関連を実証するためにさらに研究が必要である。

疫学研究は地中海食事の一致した普遍的な定義を使用すべきであり、この分野で研究の質を強化するために共通の方法論的な限界に取り組むべきである。

キーワード : 地中海食事、肥 満、再検討
