

標 題： Intervention studies on Mediterranean diet and cardiovascular risk
地中海食事と心臓血管系リスクに関する介入研究

著 者： D. Lairon (フランス マルセイユ 地中海の大学 医学部
INSELM U476 ヒトの栄養と脂質 INRA UMR 1260)

掲 載 誌： Mol. Nutr. Food Res. 51: 1209-1214 (2007)

要 旨：

伝統的な地中海食事は、1950年代から1960年代にヨーロッパ南部で研究されたように、適度なエネルギー摂取、低い動物性脂肪、高いオリーブ油、高い穀物、高い豆類、ナッツと野菜、および習慣的で適度なワインを特徴とする。

地中海式の食事は、伝統的な地中海食事をまねて現在の生活様式に合うように開発されている。

伝統的な地中海食事の順守は健康に有益で特に心臓血管系疾患を予防するとの概念を多くの疫学研究が裏付けているけれども、この分野で限られた数の介入研究はまだ強い裏付けを提示していない。

それにもかかわらず今までに実行された食事介入が、地中海式の食事の採用はリスクのある被験者で複数の心臓血管系リスクを低下させ（一次予防）および／または最初の心臓発症後の患者において心臓血管系の発症または死亡を低下させる（二次予防）と実証した。

地中海食事を特徴づける多数の食品の間で、バージンオリーブ油は広い範囲の危険因子に対して有益な作用を見せると示された。

キーワード： 心臓血管系リスク、ヒト、介入研究、地中海食事、危険因子
