

標 題 : The Mediterranean Diet Score and Mortality Are Inversely Associated in Adults Living in the Subarctic Region
北極に近い地域に住んでいる成人で地中海食事スコアと死亡率は逆相関する

著 者 : G. Tognon, et al. (スウェーデン ヨーテボリ大学
公衆衛生・地域医療学部 公衆衛生疫学科)

掲 載 誌 : J. Nutr. 142: 1547-1553 (2012)

要 旨 :

地中海食事は広く奨励され、それは慢性疾患の予防および良い全体的健康状態と関連する可能性がある。

この研究の目的は、スウェーデン北部の住民追跡研究(ベステルボッテン介入計画)で、地中海食事スコアが総死亡率および原因別死亡率を反対に予測するかを評価することであった。

77,151 人の参加者(食事を認証済みの食事頻度アンケートで測定した)で、複数の潜在交絡因子を調整した Cox 比例ハザードモデルによって解析を実施した。

地中海食事スコアは総死亡率と、男性[ハザード比 HR=0.96 (95%CI 0.93-0.99)]および女性[HR=0.95 (95%CI 0.91-0.99)]で逆相関したが、肥満男性ではなかった。

男性でそのスコアは癌全体の死亡率[HR=0.92 (95%CI 0.87-0.98)]、特に膵臓癌[HR=0.82 (95%CI 0.68-0.99)]と逆相関したが、女性ではなかった。

心臓血管系の死亡率は、女性だけで食事[HR=0.90 (95%CI 0.82-0.99)]と逆相関した。

アルコール[HR=0.83 (95%CI 0.76-0.90)]および果物摂取[HR=0.90 (95%CI 0.83-0.98)]を除くと、地中海食事スコアの食品に単独で死亡率を予測するものはなかった。

高いスコアは、加齢、教育、および運動と関連した。

その上、健康的な食事および生活様式関連の要因は死亡の可能性をさらに低下させた。

北極に近い地域でも地中海食事スコアの上昇は長い寿命と関連したが、検討した他の健康的な食事および生活様式関連の要因と比較して、食事の予防作用は大きさが小さかった。
