

標 題 : Adherence to Mediterranean diet and risk of developing diabetes:
prospective cohort study
地中海食事への順守と糖尿病発症のリスク : 追跡コホート研究

著 者 : M. Á. Martínez-González, et al. [スペイン ナバラ大学
Medical School-Clinica Universitaria(医学部) 予防医学・公衆衛生学科]

掲 載 誌 : BMJ 336: 1348-51 (2008) [オンライン入手 : doi: 10.1136/bmj.39561.501007.BE]

要 旨 :

目 的 : 地中海食事への順守と糖尿病の発症率との関連を、最初は健康な被験者の間で評価すること。

計 画 : 相対リスクを推計する追跡コホート研究で、性別、年齢、大学教育の年数、総エネルギー摂取量、BMI、運動、座りがちな習慣、喫煙、糖尿病の家族歴、および高血圧の個人歴を調整した。

設 定 : スペインの大学の学部。

参 加 者 : 開始時に糖尿病のないスペインの大学卒業生 13,380 人を 4.4 年間 (中位数) 追跡した。

主要転帰測定 : 開始時に認証済の 136 品目の食事頻度アンケートで食事習慣を評価して、9 点満点で採点した。

糖尿病の新しい症例を医学報告で確認し、追跡中に医師による糖尿病の新しい診断を自己申告した人に追加の詳細なアンケートを郵送した。

2 型糖尿病の確認した症例。

結 果 : 地中海食事を強く順守した被験者は、糖尿病のリスクが低かった。

性別および年齢を調整した発症率は、低順守者(スコア<3)と比較して中順守者(スコア 3-6)で 0.41(95%信頼区間 0.19 から 0.87)そして最高順守者(スコア 7-9)では 0.17(0.04 から 0.75)であった。

完全に調整した解析でも、結果は同様であった。

スコアの 2 点上昇は、糖尿病リスクの相対的な 35%低下と関連し(発症率 0.65、0.44 から 0.95)、多変量解析で有意な負の線形傾向であった(P=0.04)。

結 論 : 地中海食事への順守は、糖尿病の低いリスクと関連する。
