

標 題： Mediterranean Diet and Cardiovascular Risk: Beyond Traditional Risk Factors  
地中海食事と心臓血管系のリスク：伝統的な危険因子を超えて

---

著 者： J. Delgado-Lista, et al. (スペイン a Unidad de Lipidos y Arteriosclerosis.  
IMIBIC/Hospital Universitario Reina Sofia/Universidad de Cordoba. Ciber  
Fisiopatología Obesidad y Nutrición (CIBEROBN) Instituto de Salud Carlos III)

---

掲 載 誌： Crit. Rev. Food Sci. Nutr. 56(5): 788–801 (2016)

---

要 旨：

地中海食事の厳格な順守は、複数の状況で心臓血管系疾患の低いリスクと繰返して関連した。

最初にこの原因と考えられたメカニズムは、いわゆる伝統的な危険因子（特に脂質および血圧）に対するこの食事パターンの影響に基づいた。

しかし、心臓血管系疾患の有病率および死亡率の高い相対的な低下は、伝統的な危険因子の調節に関する限られた研究結果とは比例しなかった。

上述の影響を確認する研究に加えて、地中海食事に関する現在の研究は、内皮機能、炎症、酸化ストレスなどの伝統的でない危険因子に対する影響の定義すること、または人々に心臓血管系の発症を起り易くする肥満、メタボリックシンドローム、2型糖尿病などの病気を抑制することに注目している。

現在の論文で、伝統的な危険因子に対する地中海食事の既知の影響を手短に論評した後で、食後脂質異常症または凝固などの代替因子に対してこの食事パターンが発揮する影響に関する現在の証拠を再検討することに、我々は主に注目するつもりであり、特に将来の方向に関する短い論評も提示する。

キーワード： 地中海食事、心臓血管系予防、心臓血管系の危険因子、オリーブ油

---