

標 題 : The Effect of the Mediterranean Diet on Hypertension:
A Systematic Review and Meta-Analysis
高血圧に対する地中海食事の影響 : 系統的な再検討およびメタ解析

著 者 : M. Nissensohn, et al. (スペイン ラスパルマス大学
臨床学部 生物医学・健康学研究所)

掲 載 誌 : J. Nutr. Educ. Behav. 48(1): 42-53 (2016)

要 旨 :

目 的 : 地中海食事パターンの採用は、高血圧の予防または管理に役立つ戦略として述べられることが多い。

しかしこの食事処方、高血圧に対する有効性について系統的に再検討されてなかった。

そこでこの研究の目的は、血圧に対する少なくとも1年間の介入の影響を系統的な再検討およびメタ解析によって解析することであった。

地中海食事と低脂肪食事を比較する介入に、焦点を置いた。

計 画 : 筆者らは、2015年3月までのPubMedおよびScopusのデータベースをアクセスして検索した。

地中海食事と低脂肪食事を比較するランダム化対照比較試験を収録した。

研究者は方法論的な質を評価し、有効データを抽出して、「系統的な再検討およびメタ解析のための優先的報告項目」の指針に従ってメタ解析を実施した。

結 果 : 6件の試験(7,000人以上)が確認された。

正常血圧または軽度高血圧の人々で少なくとも1年間の地中海食事パターンの採用を目的とした介入は、収縮期血圧と拡張期血圧を両方とも低下させたと、メタ解析が示した。

影響は、収縮期血圧で高かったが(-1.44mmHg)、拡張期血圧でも一致した(-0.70mmHg)。

しかし、結果を慎重に解釈する必要があるのは、このメタ解析で収録できた研究の数が少ないためである。

この状況では、解析の統計的検出力が限定される。

さらに全ての解析で、影響評価をまとめると不均一性の強い証拠を示したので、評価のまとめの信頼性を落とす。

結論と解釈 : 地中海食事と血圧との間に、有益で有意な関連が成人で見られた。

しかし全ての場合で、影響の強さは小さかった。

限定された研究の数およびその不均一性に基づいて、地中海食事が血圧を低下させると示すには不十分な証拠しか、筆者らは見出せなかった。

特に心臓血管系疾患の有病率が上昇しているヨーロッパおよび他の地域社会で、血圧管理における地中海食事の役割を明らかにする証拠に基づいた結論に達するために、標準化した研究がさらに緊急に必要である。
