

標 題： Mediterranean diet for type 2 diabetes: cardiometabolic benefits.
2型糖尿病に関する地中海食事：心臓代謝の有効性

著 者： K. Esposito, et al. (イタリア ナポリ第二大学 臨床・実験医学部)

掲 載 誌： Endocrine. 2016 Jul 9. [Epub ahead of print]
[印刷に先立つ電子出版]

要 旨：

食事パターンは各種の心臓代謝危険因子、体重、リポタンパクの濃度と区分、血圧、グルコース-インスリン恒常性、酸化ストレス、炎症、および内皮の健康などに影響する。

地中海食事は、植物性食品の高い摂取量、主な油脂源としてのオリーブ油、魚、乳製品および鶏肉の低から中程度の摂取量、赤身肉および加工肉の低い摂取量、および食事と一緒にワインの低から中程度の摂取量が特徴の食事パターンとして、説明できる。

アメリカ栄養士会およびアメリカ心臓協会は、血糖コントロールおよび心臓血管系の危険因子を改善するために2型糖尿病に地中海食事を推奨した。

地中海食事の高い順守は2型糖尿病の発症リスクの20-23%低下と関連すると追跡研究が示しており、さらに地中海食事は糖化ヘモグロビン値を0.30-0.47%低下させまた心臓血管系事象リスクの28-30%低下と関連するとランダム化対照比較試験は示している。

2型糖尿病で地中海食事が心臓代謝の有効性を生み出すメカニズムは大部分が抗炎症性および抗酸化性である：高品質食品の摂取増加が先天性免疫反応の活性化を抑える可能性があるのは、炎症促進性サイトカインの生成を抑制し、抗炎症性サイトカインの生成を増やすことによる。

これは抗炎症性環境の生成に都合が良く、次にそれが末梢組織でインスリン感受性を改善し血管で内皮機能を改善して、最後にメタボリックシンドローム、2型糖尿病およびアテローム性動脈硬化の発症に対する障壁として作用する可能性がある。

キーワード： 心臓代謝リスク、心臓血管系事象、血糖コントロール、地中海食事、2型糖尿病
