

標 題 : Mediterranean Diet and Mild Cognitive Impairment
地中海食事と軽度の認知障害

著 者 : N. Scarmeas, et al. (米国 ニューヨーク コロンビア大学医療センター
神経学科)

掲 載 誌 : Arch. Neurol. 2009 Feb; 66(2): 216-225

要 旨 :

背 景 : 地中海食事の高い順守はアルツハイマー病(AD)を予防する可能性があるが、
軽度の認知障害(MCI)との関連は研究されていない。

目 的 : 地中海食事と軽度の認知障害との間の関連を調査すること。

計画、設定、および参加者 : ニューヨークにおける多民族の住民研究で、地中海食事の
順守(0-9点、高い点数が高い順守を示す)と(1)軽度の認知障害の発症率、およ
び(2)軽度の認知障害からアルツハイマー病への進行との間の関連を、我々は
Cox 比例ハザードを用いて調べた。

全てのモデルを、コホート、年齢、性別、民族、教育、APOE 遺伝子型、カ
ロリー摂取、BMI および開始時の食事評価と開始時の診断との間の期間で調整
した。

主な結果測定 : 軽度の認知障害の発症率、および軽度の認知障害からアルツハイマー病
への進行。

結 果 : 1393 人の認知が正常な参加者がいて、そのうち 275 人が平均 4.5(SD2.7)年
(範囲 0.9-16.4 年)の追跡中に軽度の認知障害を発症した。

地中海食事の順守が最低(3 段階)の被験者と比較して、中間の被験者は軽度の
認知障害の発症リスクが 17%低く(ハザード比[HR]=0.83、95%信頼区間[CI]
0.62-1.12、P=0.24)、最高の被験者は軽度の認知障害の発症リスクが 28%低
かった(HR=0.72、95%CI 0.52-1.00、P=0.05)(動向の HR=0.85、95%CI
0.72-1.00、動向の P=0.05)。

482 人の軽度の認知障害の被験者がいて、そのうち 106 人が平均 4.3(SD2.7)
年(範囲 1.0-13.8 年)の追跡中にアルツハイマー病を発症した。

地中海食事の順守が最低(3 段階)の被験者と比較して、中間の被験者はアルツ
ハイマー病の発症リスクが 45%低く (HR=0.55、95%CI 0.34-0.90、P=0.01)、
最高の被験者はアルツハイマー病の発症リスクが 48%低かった(HR=0.52、
95%CI 0.30-0.91、P=0.02) (動向の HR=0.71、95%CI 0.53-0.95、動向の
P=0.02)。

結 論： 地中海食事の高い順守は軽度の認知障害の発症リスクの低下動向と関連し、
軽度の認知障害からアルツハイマー病への変換リスクの低下と関連する。
