

標 題 : Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet  
地中海食事による心臓血管系疾患の一次予防

---

著 者 : R. Estruch, et al. (スペイン Centro de Investigación Biomédica en Red de Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición, Instituto de Salud Carlos III)、  
PREDIMED 研究の研究者

---

掲 載 誌 : N. Engl. J. Med. 2013; 368: 1279-90

---

要 旨 :

背 景 : 観察コホート研究および二次予防試験が、地中海食事の順守と心臓血管系のリスクとの間に逆相関を示してきた。

心臓血管系事象の一次予防のために、我々はこの食事パターンのランダム化試験を実施した。

方 法 : スペインの多施設試験で、心臓血管系リスクが高いが登録時に心臓血管系疾患のない参加者を、我々はランダムに3種類の食事の1つに割当てた :

エクストラバージンオリーブ油を補給した地中海食事、ミックスナッツを補給した地中海食事、または対照の食事(食事脂肪を減らすように助言)。

参加者は年4回の個別およびグループの教育セッションを受け、グループの割り当てに応じてエクストラバージンオリーブ油、ミックスナッツ、または小さな非食品ギフトの無料供給を受けた。

主な評価項目は心臓血管系事象(心筋梗塞、脳卒中、または心臓血管系原因の死亡)の比率であった。

中間解析の結果に基づいて、4.8年(中央値)の追跡後に試験を中止した。

結 果 : 合計 7447 人を登録して(年齢範囲、55 から 80 歳)、57%が女性であった。

自己申告の摂取量およびバイオマーカー分析によると、2つの地中海食事群は介入に対して良い順守であった。

主な評価項目の事象は 288 人の参加者に発生した。

多変量調整ハザード比は、対照群(109 事象)に対してエクストラバージンオリーブ油による地中海食事に割当てた群(96 事象)で 0.70(95%信頼区間[CI]、0.54 から 0.92)そしてナッツによる地中海食事に割当てた群(83 事象)では 0.72(95%CI、0.54 から 0.96)であった。

食事関連の悪影響は報告されなかった。

結 論 : 心臓血管系疾患のリスクが高い人々の間で、エクストラバージンオリーブ油またはナッツを補給した地中海食事は主な心臓血管系事象の発症率を低下させた。

[スペイン政府の Instituto de Salud Carlos III および他から資金援助された :

Controlled-Trials.com number(対照比較試験 com 番号)、ISRCTN35739639]

---