

標 題 : Effect of a Traditional Mediterranean Diet on Lipoprotein Oxidation
A Randomized Controlled Trial
伝統的な地中海食事のリポタンパク酸化に対する影響 : ランダム化対照比較試験

著 者 : M. Fitó, et al. (スペイン IMIM-Hospital del Mar Institut Municipal
d'Investigació Mèdica 脂質心臓血管系疫学部);
PREDIMED Study Investigators (PREDIMED 研究の研究者)

掲 載 誌 : Arch. Intern. Med. 2007; 167: 1195-1203

要 旨 :

背 景 : 地中海食事に抗酸化物が豊富なのにもかかわらず、我々の知る限り in vivo で
リポタンパク酸化に対するその影響を評価したランダム化対照比較試験はない。

方 法 : 冠状動脈性心疾患の一次予防に対する伝統的な地中海食事の有効性の検証を
目的とした大規模、多施設、ランダム化対照比較、平行群、臨床試験 (the
Prevención con Dieta Mediterránea [PREDIMED]研究)に募集された心臓血
管系リスクが高い合計 372 人の被験者(女性 210 人と男性 162 人、年齢範囲
55-80 歳)を、低脂肪食事(n=121)または 2 種類の伝統的な地中海食事の 1 つ(伝
統的な地中海食事+バージンオリーブ油または伝統的な地中海食事+ナッツ)に
割当てた。

伝統的な地中海食事の参加者は、栄養教育および家族全員向けの無料のバージ
ンオリーブ油(1L/週)または無料のナッツ(30g/日)を受取った。

食事は自由摂取とした。

酸化ストレスマーカーの変化を 3 ヶ月目に評価した。

結 果 : 3 か月の介入後に、平均(95%信頼区間)酸化低密度リポタンパク(LDL)値は、
伝統的な地中海食事+バージンオリーブ油群(-10.6U/L [-14.2 から-6.1])および
伝統的な地中海食事+ナッツ群(-7.3U/L [-11.2 から-3.3])で低下し、低脂肪食
事群では変化しなかった(-2.9 U/L [-7.3 から 1.5])。

伝統的な地中海食事+バージンオリーブ油群における酸化 LDL 値の変化は、低
脂肪食事群の変化に対して有意に達した(P=0.02)。

単核細胞におけるマロンジアルデヒド変化は、酸化 LDL の変化と平行した。
血清グルタチオンペルオキシダーゼ活性の変化は、観察されなかった。

結 論 : 伝統的な地中海食事パターンに向けて食事を改善した心臓血管系リスクの高
い人は、細胞の脂質値および LDL 酸化に有意な低下を示した。

冠状動脈性心疾患の危険因子に対して役立つ手段として伝統的な地中海食
事を推奨するための更なる証拠を、結果が提供する。

