

標 題 : Consumption of a healthy dietary pattern results in significant reductions in C-reactive protein levels in adults: a meta-analysis
健康的な食事パターンの摂取は成人で C-反応性タンパク質値の有意な低下をもたらす: メタ解析

著 者 : E. P. Neale, et al. (オーストラリア ウーロンゴン大学 理学・医学・保健学部 医学科 スマート食品センター)

掲 載 誌 : Nutr. Res. 2016 May; 36(5): 391-401

要 旨 :

健康的な食事パターンの摂取は、心臓血管系疾患およびメタボリックシンドロームの低いリスクと関連した。

食事介入は疾患予防を目標とする、そこで食事-健康関連を調べるために潜在する炎症およびメタボリックシンドローム進行のバイオマーカーを、研究で使用するが増えている。

健康的な食事パターンに関する証拠に対して、これらのバイオマーカーが寄与する程度は知られていない。

このメタ解析の目的は、成人で肥満、インスリン抵抗性および炎症と関連するバイオマーカーに対する健康的な食事パターンの影響を測定することであった。

Scopus、PubMed、Web of Science、および Cochrane Central Register of Controlled Trials の系統的な検索(全ての年から 2015 年 4 月まで)を実施した。

採択基準はランダム化対照比較試験で; C-反応性タンパク質(CRP)、総アディポネクチン、高分子量アディポネクチン、腫瘍壊死因子- α 、アディポネクチン:レプチンの比、レジスチン、またはレチノール結合タンパク質 4 に関して、食事パターンの影響を評価したものであった。

ランダム効果メタ解析を実施してそれぞれの結果について、変化の重み付け平均値の差または最終の平均値を評価した。

17 件の研究を、再検討に採択した。

これらは、地中海食事、北欧の食事、チベットの食事、および高血圧を防ぐための食事と関連した食事パターンに関する研究を反映した。

健康的な食事パターンの摂取は、C-反応性タンパク質の有意な低下と関連した(重み付け平均値の差、 -0.75 [-1.16, -0.35]; $P=0.0003$)。

他の全てのバイオマーカーに、有意でない変化が認められた。

この解析は、C-反応性タンパク質に対する健康的な食事パターンの良い影響の証拠を見だし、他のバイオマーカーには限定的な証拠があった。

広い範囲の食事パターンおよびバイオマーカーを入れた追加のランダム化対照比較試験を、将来の調査で採択すべきである。