

標 題 : Mediterranean dietary pattern and cancer risk in the EPIC cohort
EPIC コホートにおける地中海食事パターンと、がんのリスク

著 者 : E. Couto, et al. (フランス リヨン 国際がん研究機関)

掲 載 誌 : Br. J. Cancer 2011 Apr 26; 104(9): 1493-1499

要 旨 :

背 景 : 地中海食事と総死亡率または特定のがんのリスクとの関連を複数の研究が調べたが、がん全体のリスクに関するデータは少ない。

方 法 : 地中海食事パターンの順守とがん全体のリスクとの間の関連を、142,605 人の男性および 335,873 人の女性(*)からなる多施設追跡コホート研究「がんと栄養に関するヨーロッパ追跡調査」からのデータを用いて、我々は検証した。

(*要旨には女性と記してないが、無料入手の本文で女性と確認)

地中海食事の順守を、果物とナッツ、野菜、豆類、穀物、脂質、魚、乳製品、肉製品、およびアルコールの組み合わせた摂取を考慮したスコア(範囲 : 0-9)を用いて調べた。

がん発症率との関連を、潜在交絡因子を調整して Cox 回帰モデルで評価した。

結 果 : 全体で、男性で 9669 件そして女性では 21,062 件のがん発症が確認された。

地中海食事スコアの 2 点上昇について、地中海食事の高い順守の人々の間で低いがん全体のリスクが見出された (ハザード比=0.96、95%CI 0.95-0.98)。

見かけの逆相関は、タバコと関連すると知られてないがんよりも喫煙関連のがんで強かった (P(異質性)=0.008)。

全体として、この住民研究で被験者が地中海食事パターンの順守が高ければ、男性の間で 4.7%そして女性では 2.4%のがんが避けられるだろう。

結 論 : 地中海食事パターンの高い順守は、がん全体のリスクを低下させる可能性がある。
