

標 題 : Protective Effects of the Mediterranean Diet on Type 2 Diabetes and
Metabolic Syndrome
2型糖尿病およびメタボリックシンドロームに対する地中海食事の予防効果

著 者 : J. Salas-Salvadó, et al. (スペイン ロビラ・イ・ビルジリ大学 医学・健康学部
生化学・バイオテクノロジー科、Sant Joan de Reus 大学病院 ヒト栄養科)

掲 載 誌 : J. Nutr. 2016 Apr; 146(4): 920S-927S

要 旨 :

複数の研究が、2型糖尿病およびメタボリックシンドロームのリスクに対する伝統的な地中海食事の有益な効果を裏付ける証拠を提出する。

この総説は、地中海食事と2型糖尿病およびメタボリックシンドロームとの間の関連に関する疫学研究および臨床試験からの最新の科学的な証拠、および報告された関連の原因となる可能なメカニズムを要約する。

追跡コホート研究の最近のメタ解析が、地中海食事の強い順守は糖尿病リスクの有意な低下と関連したと示した。

地中海食事はまた、妊娠性糖尿病の予防に有効であると見出された。

4件の大規模な追跡研究が、地中海食事とメタボリックシンドロームまたはその構成要素との間の逆相関を観察した。

少数のランダム対照比較試験が、2型糖尿病およびメタボリックシンドロームに対する地中海食事の効果を評価した。

画期的な「PREvención con DIeta MEDiterránea (PREDIMED)」栄養介入試験からの結果が、地中海食事に割当てられた参加者は2型糖尿病のリスクが有意に30%低下し、そしてそれはメタボリックシンドロームとその構成要素、高血糖および中心性肥満の回復も促進したと示した。

さらに5件のランダム対照比較試験が、血糖管理に対して 有効な地中海食事の効果を、2型糖尿病患者で他の食事パターンと比較して示した。

ランダム対照比較試験の最近のメタ解析が、各種の対照の食事と比較して、地中海食事は全てのメタボリックシンドロームの構成要素に対する有益な効果と関連したと明らかにした。

地中海食事の生物活性成分が相乗作用をして各種の代謝経路に影響し、心血管代謝性疾患リスクの低下を導く。

植物性の地中海食事を作り出す多数の健康的で栄養豊富な食品が、その生物活性、およびメタボリックシンドロームと2型糖尿病および他の慢性症状に導く代謝経路に有益な影響をする能力を予測する。

多数の疫学および臨床試験の証拠が、2型糖尿病およびメタボリックシンドロームの予防と管理に対する地中海食事の役割を裏付けている。

キーワード： 地中海食事、心臓血管系疾患、糖尿病、メタボリックシンドローム、
メタボリックシンドローム構成要素、総 説
