

標 題 : Mediterranean diet and multiple health outcomes: an umbrella review of meta-analyses of observational studies and randomized trials.  
地中海食事と多数の健康転帰 : 観察研究およびランダム化試験の包括的な再検討

---

著 者 : M. Dinu, et al. (イタリア フィレンツェ大学 実験・臨床医学部)

---

掲 載 誌 : Eur. J. Clin. Nutr. 2018 Jan; 72(1): 30-43

---

要 旨 :

地中海食事の高い順守は主要な慢性疾患のリスク低下と関連すると、研究が示してきた。

しかし既存文献は、地中海食事の順守の測定、さまざまな食品成分による幅広い種類の食事指標の使用、および研究の間の大きな異質性など各種の問題に関する論議に導く。

証拠を要約して、地中海食事の順守と多数の健康転帰との間の関連の妥当性を評価するために、観察研究およびランダム化臨床試験のメタ解析による証拠の包括的な再検討を実施した。

地中海食事の順守と健康転帰 37 種類との間の関連を、合計で 12,800,000 人を超える被験者で調査した、観察研究のメタ解析 13 件およびランダム化臨床試験のメタ解析 16 件が確認された。

地中海食事の高い順守と総死亡率、心臓血管系疾患、冠状動脈性心疾患、心筋梗塞、がん全体の発症率、神経変性疾患および糖尿病のリスク低下について、 $P$ -値 $<0.001$  で裏付けられた確かな証拠、大きなサンプルサイズ、および研究間の少ない異質性が見出された。

大部分の部位特異的ながんそれに炎症および代謝の指標について、証拠は示唆的なだけかまたは弱いので、確かな結論を引き出すためにはさらに研究が必要である。

その一方で、膀胱、子宮内膜および卵巣のがん、それに LDL コレステロール値については、何の証拠も報告されていない。

---