

標 題 : Association Between adherence to the Mediterranean Diet at Midlife and Healthy Aging in a Cohort of French Adults.
フランスの成人コホートにおける中年での地中海食の順守と健康的な加齢との関連

著 者 : K. E. Assmann, et al. (フランス パリ第13大学、Equipe de Recherche en Epidémiologie Nutritionnelle (EREN), Centre d'Epidémiologie et Statistiques, Inserm (U1153), Inra (U1125))

掲 載 誌 : J. Gerontol. A. Biol. Sci. Med. Sci. 2018 Mar 2; 73(3): 347-354

要 旨 :

背 景 : 地中海食は、加齢関連慢性疾患の予防で重要な要素と示唆されてきた。しかし、健康的な加齢の多次元概念との関連を調べた研究はとても少ない。従って我々の目的は、中年での地中海食の順守と健康的な加齢との関連を調査することであった。

方 法 : 開始時(1994-1995年)に45-60歳で最初に主要な慢性疾患がなく、健康的な加齢に関するデータが2007-2009年に入手可能な French SUPplémentation en Vitamines et Minéraux AntioXydants (SU.VI.MAX)研究の参加者3,012人からのデータを、我々は解析した。

我々は健康的な加齢を、主要な慢性疾患(がん、心臓血管系疾患または糖尿病)の発症なし、良い身体および認知の機能(認証済の標準検査で評価)、手段的日常生活動作の独立性、抑うつ症状なし、良好な社会機能、良い自己認識の健康、および機能を制限する痛みなしと、定義した。

地中海食の順守を評価する指標、文献に基づく地中海食の順守スコアを、繰返した24時間食事記録からの開始時データを用いて計算した。

結 果 : 2007-2009年に、参加者の38%が健康的な加齢の基準に合った。

文献に基づく地中海食の順守スコアの高い値は健康的な加齢の高い確率と関連すると(または最高三分区 対 最低三分区 : 1.36[1.12; 1.65])、多変数ロジスティック回帰が明らかにした。

代謝健康関連の要因によって観察された関連が介在される可能性を、構造方程式モデルを使用した追加の解析が明らかにした。

結 論 : 加齢中に良い心身の健康を維持するために、中年での地中海食の高い順守の好ましい役割を、我々の結果が示唆している。

著作権 : 著者 2017年。アメリカ老年学会の代理としてオックスフォード大学出版局が出版した。版權所有。許可申請、e-メールして下さい : journals.permissions@oup.com.
