

標 題： Mediterranean Diet and Health Outcomes in the SUN Cohort.
SUN コホートにおける地中海食事と健康転帰

著 者： S. Carios, et al. (スペイン ナバーラ大学 予防医学・公衆衛生学部)

掲 載 誌： Nutrients. 2018 Mar 31; 10(4). pii: E439

要 旨：

地中海食事パターンは、多くの有益な健康的な影響と関連してきた。

この総説は、地中海食事と主な慢性疾患のリスクに特に注目した追跡コホート研究、Seguimiento Universidad de Navarra (SUN)コホートの主な研究結果を要約する。

それはオープンコホートで、そこにスペインの大学卒業生 22,786 人が 1999 年から 2018 年 2 月まで参加した。

食事、生活様式および臨床診断に関するデータを、開始時および 2 年ごとに収集した。

地中海食事の影響に関する SUN コホートからの 21 発表を再検討した後で、高い地中海食事順守は、総死亡率、致死性および非致死性の主な心臓血管系疾患、2 型糖尿病、体重増加、メタボリックシンドローム、うつ病、認知低下、および腎結石症の発症率低下と関連するとの良い証拠を、このコホートが提示してきたと我々は結論を出す。

逆の用量反応関係が、これらの関連の多くにみられた。

地中海食事はまた、低い平均心拍数、心臓血管系疾患のリスクに対する過体重/肥満の悪影響の軽減、および 2 型糖尿病に対する肥満の影響の減衰と関連した。

地中海食事が生殖能力を高める可能性があるとの、示唆もみられた。

キーワード： 地中海食事、順 守、心臓血管系、慢性疾患、認知低下、うつ病、糖尿病、メタボリック、腎結石症、体 重
