

標 題 : Dietary habits, lifestyle and cardiovascular risk factors in a clinically healthy Italian population : the 'Florence' diet is not Mediterranean
臨床的に健康なイタリア住民における食事習慣、生活様式と
心臓血管系疾患の危険因子 : 「フィレンツェ食事」は地中海食事ではない

著 者 : F. Sofi, et al. (イタリア フィレンツェ大学)

掲 載 誌 : Eur. J. Clin. Nutr. 59: 584-591 (2005)

要 旨 :

目 的 : イタリア人被験者の食事習慣と生活様式を評価して、特に心臓血管系疾患の一次予防に関する栄養の指針および勧告の妥当性に関して現在のデータを提出し、そして脂質組成とホモシステイン値に対する食事習慣の影響を評価すること。

計 画 : 横断研究。

設 定 : 住民に基づく研究。

被験者 : イタリアのフィレンツェ地域に住んでいる健常被験者 520 人(男性 211 人、女性 309 人)で平均年齢 46 歳のサンプル。

介 入 : 半定量食事アンケートを通じて、食事パターンを訓練された栄養士が評価した。脂質組成、ホモシステイン、血中ビタミンの評価のため空腹時に採血した。

結 果 : 約 70%の被験者で総脂肪の寄与は 30%を超え、対象者の少なくとも 40%で飽和脂肪酸摂取が勧告の値を超えた。その上、ほぼ全ての住民(99.6%)が多価不飽和脂肪酸の低い摂取量を報告した。

総コレステロールの高い値が住民の 40%超にあったが、LDL コレステロールの異常値は約 30%であった。ホモシステインの高い値が住民の 11.7%に認められた。

極端に高い比率の被験者が〔葉酸(89%)、ビタミン B6(70.1%)およびビタミン E(99.6%)〕ビタミンの低い摂取量を報告した。ビタミン B12 と葉酸の血中値、およびアルコールとビタミン C の摂取は、多重線形回帰モデルで血漿ホモシステイン値と単独で関連した。

結 論 : 典型的な地中海のある国では、特に総脂肪、飽和脂肪酸、多価不飽和脂肪酸およびビタミンの摂取に関して、地中海食事の主要部に従っていない。
