

標 題 : Effects on Health Outcomes of a Mediterranean Diet With No Restriction on Fat Intake: A Systematic Review and Meta-analysis.
脂肪摂取に関する制限のない地中海食事の健康転帰に対する影響 :
系統的な再検討およびメタ解析

著 者 : H.E. Bloomfield, et al. (米国 ミネアポリス VA 医療システム・ミネソタ大学
慢性疾患転帰研究センター)

掲 載 誌 : Ann. Intern. Med. 2016 Oct 4; 165(7): 491-500

要 旨 :

背 景 : 地中海食事は典型的な西洋の食事よりも健康的な可能性がある。

目 的 : 脂肪制限のない地中海食事を、成人の健康転帰に対する影響に関して、他の食事と比較する文献を要約すること。

データ源 : 1990年から2016年4月までのOvid MEDLINE、CINAHL、およびCochrane Library。

研究の選択 : 死亡率、心臓血管系、高血圧、糖尿病、および順守の転帰を、100人以上の人々で少なくとも1年間追跡した対照比較試験、およびがん転帰についてのコホート研究。

データ抽出 : 調査員1人が抽出したデータを筆者が検証した。
校閲者2人が、偏りのリスクおよび証拠の強度を評価した。

データ合成 : 2件の一次予防試験は、食事群の間で総死亡率の違いがないと認めた。
1件の大規模な一次予防試験が、地中海食事は主な心臓血管系事象(ハザード比[HR]0.71 [95%CI 0.56-0.90])、乳がん(HR 0.43[CI 0.21-0.88])、および糖尿病(HR 0.70[CI 0.54-0.92])の低い発症率をもたらすと見いだした。
一次予防コホート研究をまとめた解析が、最低と比較して地中海食事順守の最高(4段階)は、がん全体の死亡率(リスク比[RR] 0.86[CI 0.82-0.91]、13研究)の低下、およびがん全体 (RR 0.96[CI 0.95-0.97]、3研究)および結直腸がん(RR 0.91[CI 0.84-0.98]、9研究)の発症率の低下と、関連したと示した。
心臓血管系の転帰を報告した3件の二次予防研究のうち1件が、地中海食事による再発性心筋梗塞および心臓血管系死亡の低いリスクを見いだした。
順守、高血圧、認知機能、腎臓疾患、関節リウマチ、および生活の質を含む他の転機に関して、不一致または最少の証拠があるか、または証拠がなかった。

限 界： 少数の研究、多くの研究で偏りのリスクが中程度、転帰に関する証拠の強度が低いかまたは不十分、異質な食事の定義および成分。

結 論： 脂質摂取の制限がない地中海食事は、心臓血管系事象、乳がん、および2型糖尿病の発症率を低下させる可能性があるが、総死亡率には影響しないであろうと、限られた証拠が示唆している。

主要な資金源： 退役軍人省、退役軍人保健局、研究開発室、品質向上研究イニシアチブ。
(PROSPERO: CRD42015020262)。
