

標 題 : Mediterranean diet and mortality in Switzerland: an alpine paradox?
スイスにおける地中海食事と死亡率: アルプスのパラドックス?

著 者 : K. Vormund, et al. (スイス ルツェルン)

掲 載 誌 : Eur. J. Nutr. 2015 Feb; 54(1): 139-48

要 旨 :

目 的 : 死亡率に対する地中海食事の予防効果に関する報告は、通常地中海沿岸からの住民を参照するので、本当に食事が根本的原因であるは不確かのみである。我々の目的は、共通の国民健康および統計的記録のある地中海および中央ヨーロッパの諸国からの文化的影響が組み合わされた国であるスイスで、死亡率に対する地中海食事の影響を検討することであった。

方 法 : この追跡調査で、1977-1993年に健康研究に参加して「スイス国民コホート」と連携した匿名記録で2008年までの生存を追跡した16歳以上の男性と女性17,861人を、我々は収録した。9点の地中海食事スコアを使用して、地中海食事の順守を評価した。死亡率のハザード比(HR)および95%信頼区間(CI)を、年齢、性別、調査の波(survey wave)、配偶者の有無、喫煙、BMI、言語地域および国籍を調整したCox回帰モデルを使用して計算した。

結 果 : 全ての言語地域で、地中海食事は死亡率と逆相関した。乳製品の摂取も、低い死亡率と一貫して関連した。乳食品の摂取を害ではなく有益と分類したときに、地中海食事スコアと死亡率との間のこの関連は強力となり、部分的に統計的有意となった。あらゆる原因による死亡率(合計)(地中海食事スコア1点増加での(HR 0.96、95%CI 0.94-0.98)、男性で(0.94、0.92-0.97)、女性では(0.98、0.95-1.02)、心臓血管系疾患で(0.96、0.92-0.99 ; 0.95、0.90-1.00 ; 0.98、0.92-1.04)そしてがんでは(0.95、0.92-0.99 ; 0.92、0.88-0.97 ; 0.98、0.93-1.04)であった。

結 論 : 地中海食事のより強い順守は、低い総死亡率、心臓血管系疾患およびがんによる死亡率と関連し、文化的背景にほぼ影響を受けなかった。これらの関連は主として、男性における影響によるものである。乳製品摂取は悪影響でなく有益な影響であるとの我々の研究結果は、文化的に適応する地中海食事の推奨という考えを引き起こす。しかし結果を注意深く解釈すべきなのは、人々の習慣的な食事摂取を評価するのに、大ざっぱな1日の食事見積もりしか入手できなかったためである。
