

標 題 : Scientific Evidence of Interventions Using the Mediterranean Diet :
A Systematic Review
地中海食事を用いる介入試験の科学的な証拠 : 系統的な再検討

著 者 : L. S. Majem, et al. (スペイン ラスパラマス大学 臨床学部)

掲 載 誌 : Nutr. Reviews 64(2): S27-S47 (2006)

要 旨 : 疫学研究で地中海食事は長寿と良い生活の質と関連するが、大部分は観察に基づいている。

国民の健康栄養の分野への証拠に基づく医療の採用には、正しい推奨を作成するための臨床試験および系統的な再検討の進展が必要である。

この研究の目的は、地中海食事と疾患予防に関する実験研究を解析して再評価することである。

系統的な再検討をするのに、実験研究 35 件に対応する合計 43 論文を選択した。リポタンパク、内皮抵抗性、糖尿病、抗酸化能力、心臓血管系疾患、関節炎、癌、体組成および心理機能に対する地中海食事の影響について、結果を解析した。

肥満患者および心筋梗塞を以前に発症した患者で、地中海食事は、リポタンパク値、内皮性血管拡張、インスリン抵抗性、メタボリックシンドローム、抗酸化能力、心筋梗塞と心臓血管系疾患の死亡率、および癌発症率に良い影響を示した。

結果は、疾患予防、特に心臓血管系疾患の二次予防における地中海食事のメカニズムを明らかにするだけでなく、心臓血管系疾患、高血圧、糖尿病、肥満、感染性疾患、加齢関連認識障害、および癌の一次予防における実験研究と系統的な再検討を実施する必要性を強調する。

介入試験では地中海食事の順守を確認するために、食品のスコアまたはパターンを使用すべきである。

地中海食事の効能および根本的なメカニズムを裏付けるためにさらに実験研究が必要であり、この意味で進行中の PREDIMED 研究の方法論を説明する。

キーワード : 地中海食事、予 防、証拠に基づく栄養、食事介入、臨床試験
