

標 題 : Mediterranean diet and metabolic diseases
地中海食事と代謝性疾患

著 者 : D. Giugliano, K. Esposito (イタリア ナポリ大学)

掲 載 誌 : Current Opinion in Lipidology 19: 63-68 (2008)

総説の目的 : この論文の目的は、肥満、2型糖尿病、代謝症候群などの代謝性疾患と地中海食事との関連を説明する証拠を提出して、この食事が疾患の予防と治療に役立つメカニズムを手短に考察することである。

最近の発見 : 地中海食事は心臓血管系疾患に対する影響について長年称賛されてきたが、肥満と2型糖尿病に対する良い影響を示す証拠も増えている。
成人の肥満を防止する健康増進戦略が地中海食事の成分を強調していると同時に、2型糖尿病と関連する炎症の苦しみを弱める地中海食事の役割も現れている。

さらに代謝症候群の低い有病率は、果物、野菜、全粒穀物、乳製品、および不飽和脂肪が多い食事パターンと関連している。

軽度な慢性炎症および代謝性合併症に対する地中海食事の予防作用が、疫学研究と介入研究の両方で明らかにされた。

要 旨 : 地中海食事が抗炎症性の食事の役割を果たすと示唆される証拠が増えており、内臓性肥満、2型糖尿病および代謝症候群などの慢性的な炎症と関連する疾患と戦うのに、地中海食事は役立つ。
