

標 題： Effects of a Mediterranean-Style Diet on Cardiovascular Risk Factors
心臓血管系疾患の危険因子に対する地中海型食事の影響

著 者： R. Estruch, et al. (PREDIMED 研究の担当医師)

掲 載 誌： Annals of Internal Medicine 145: 1-11 (2006)

要 旨：

背 景： 地中海食事は心臓血管系疾患の危険因子に対して良い影響を示している。

目 的： 心臓血管系疾患リスクの中間指標に対する、2種類の地中海食事で低脂肪食の短期間の影響を比較すること。

計 画： 心臓血管系疾患の複数センター、ランダム化、一次予防試験 (PREDIMED 研究) のサブ研究。

設 定： 10 箇所の教育病院の傘下にある一次医療センター。

参加者： 55 から 80 歳の心臓血管系疾患リスクが高い無症状者 772 名で、2003 年 10 月から 2004 年に募集した。

食事介入： 参加者を低脂肪食(n=257)または地中海食の 1 と 2 に割当てた。地中海食事に割当てられた栄養教育を受け、パージンオリーブ油 1 / 週(n=257)またはナッツ 30g / 日(n=258)を摂取した。筆者は 3 ヶ月で変化した結果を評価した。

測 定： 体重、血圧、脂質組成、グルコース値、および炎症分子。

結 果： 完了率は 99.6% であった。低脂肪食と比較して、2種類の地中海食事は大部分の結果に良い変化をもたらした。

低脂肪食と比較してオリーブ油群およびナッツ群の地中海食事での変化は、血漿グルコース値 - 0.39mmol/L(95%CI, - 0.70 から - 0.07)と - 0.30mmol/L (CI, - 0.58 から - 0.01) ; 収縮期血圧 - 5.9mmHg(CI, - 8.7 から - 3.1)と - 7.1mmHg(CI, - 10.0 から - 4.1) ; およびコレステロール / HDLコレステロール比 - 0.38 (CI, - 0.55 から - 0.22)と - 0.26(CI, - 0.42 から - 0.10)であった。

オリーブ油による地中海食事は低脂肪食と比較して C-反応性タンパク値を 0.54mg/L(CI, 1.04 から 0.33)低下させた。

限 界： この短期間試験は臨床的な結果に注目しなかった。低脂肪食群での栄養教育は、地中海食事で栄養教育ほど熱心でなかった。

結 論： 低脂肪食と比較して、オリーブ油またはナッツを補給した地中海型食事は、心臓血管系疾患の危険因子に対して有効である。
