

標 題 : Adherence to the Traditional Mediterranean Diet Is Inversely Associated with Body Mass Index and Obesity in Spanish Population
伝統的な地中海食事への順守はスペインの人々で BMI および肥満と逆関連する

著 者 : H. Schröder, et al. (スペイン IMIM)

掲 載 誌 : J. Nutr. 134: 3355-61 (2004)

要 旨 : 地中海食事は慢性疾患に対して予防作用のある健康的な食事である。本研究の目的は、BMI および肥満と地中海食事への順守水準との関連を評価することであった。

被験者は、スペイン北東部(ジローナ)の住民により横断研究で 1999-2000 年に調査した 25 - 74 歳のスペイン人男性(n=1547)と女性(n=1615)であった。FFQ を用いて食事摂取を評価した。伝統的な地中海食事の特徴的成分(野菜、果物、豆類、ナッツ、魚、肉、穀物、オリーブ油、ワイン)と考えられる食品による地中海食事評点を作成した。

食事評点の 5 U 上昇は BMI の変化と関連し、交絡因子の調整後に男性は 0.43(P=0.030)、女性は 0.68(P=0.007)であった。

肥満リスクは、男性(P=0.010)、女性(P=0.013)とも伝統的な地中海食事パターンへの順守が高まると低下した。

この評点が高い群は(3 区分)、男女とも肥満になりにくかった〔交絡因子の調整後のオッズ比と(95%CI) : 男性 0.61(0.40-0.92)、女性 0.61(0.40-0.93)〕。

これらのデータから、伝統的な地中海食事パターンは BMI および肥満と逆相関すると示される。

この発見は、肥満の予防における食事カウンセリングでの取組みを作成するのに有効となるだろう。
