

標 題：Mediterranean diet in relation to body mass index and waist-hip ratio:
the Greek European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition Study
地中海食事のBMI およびウェスト-ヒップ比との関連：
癌と栄養の研究に向かうギリシャ ヨーロッパ追跡調査

著 者：A. Trichopoulou, et al. (ギリシャ アテネ大学、 米国 ハーバード医科大学)

掲 載 誌：Am. J. Clin. Nutr. 82: 935-40 (2005)

要 旨：

背 景： 地中海型食事への順守が寿命を延ばすと報告されているけれども、この食事は過体重と肥満を促進するとの懸念も表明されている。

目 的： 目的は、伝統的な地中海型食事への順守（地中海型食評点で示す）がBMI およびウェスト-ヒップ比と関連するかを調査することであった。

計 画： 「癌と栄養の研究に向かうギリシャ ヨーロッパ追跡調査」に参加した成人の男性と女性 23597 名で、食事頻度調査を面接で実施し、身体計測、社会人口学的、運動、および他の生活様式に関する特徴を記録した。

BMI およびウェスト-ヒップ比を、伝統的地中海型食事への順守を反映する評点および交絡因子と回帰分析をした。

結 果： 総エネルギー摂取量を含めたモデルでは、地中海型食事への順守は男女ともBMI と関連がなく、女性でウェスト-ヒップ比とだけ弱い関連をした。

エネルギー摂取量を照合しないときは、評点の2点上昇は平均身長男性で650 g、女性は150gの体重増加に対応したが、ウェスト-ヒップ比は男性0.001、女性は0.004 ユニットしか増加しなかった。

結 論： 地中海型食事への順守は実質的にBMI と無関係であり、モデル選択による小さな相違は実際的な影響がなかった。

過体重はギリシャで真の問題であり、他の地中海諸国でも問題であろうが、それは制限された運動および過剰なプラスのエネルギーバランスとの組合せと関連するようである。
