

標 題 : Adherence to the Mediterranean Diet Attenuates Inflammation and
Coagulation Process in Healthy Adults The ATTICA Study
地中海食事への順守は健常成人で炎症および凝固過程を弱める ATTICA 研究

著 者 : C. Chrysohoou, et al. (ギリシャ アテネ大学、他)

掲 載 誌 : J. Am. Coll. Cardiol. 44: 152-8 (2004)

要 旨 :

目 的 : C-反応性タンパク、白血球数、インターロイキン-6、TNF- α 、アミロイド A、
フィブリノーゲン、およびホモシステインの血漿値に対する、地中海型食事の
影響を、我々は研究した。

背 景 : 我々が知る限りでは、地中海食事が心臓血管系疾患リスクを低下させるメ
カニズムは良く理解されていない。

方 法 : 2001 から 2002 年の間に我々は、ギリシャのアッティカ地方から男性 1,514
名(18 - 87 歳)と女性 1,528 名(18 - 89 歳)をランダムに登録した(このうち男性
の 5 %と女性の 3 %は心臓血管系疾患の病歴のため除外した)。
複数要因のうち地中海食事への順守を、この食事の特徴を受け継ぐ食事評点
によって評価した。評点の高い値は地中海食事への徹底的な順守を意味する。

結 果 : 食事評点が最高の参加者は最低群と比較して(3 区分)平均で 20%低い C-反
応性タンパク値(p=0.015)、17%低いインターロイキン-6 値(p=0.025)、15%低
いホモシステイン値(p=0.031)、14%低い白血球数(p=0.001)、そして 6%低い
フィブリノーゲン値(p=0.025)であった。この結果は各種補正後も有意であっ
た。
不明確な関連が、TNF- α (p=0.076)、アミロイド A 値(p=0.19)と食事評点と
の間にみられた。

結 論 : 伝統的な地中海食事への順守は、炎症性指標および凝固性指標の濃度低下
と関連した。
このことにより、心臓血管系に対する地中海食事の有効作用の一部が説明で
きる。
