

標 題 : Effect of a Mediterranean-Style Diet on Endothelial Dysfunction and Markers

of Vascular Inflammation in the Metabolic Syndrome A Randomized Trial
メタボリックシンドロームにおける内皮機能不全と血管炎症指標に
対する地中海型食事の影響 ランダム化試験

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

掲 載 誌 : J.A.M.A. 292: 1440-1446 (2004)

要 旨 :

状 況 : 心臓血管系疾患のリスクをへらすため、メタボリックシンドロームは食事療法の対象と確認されている；しかし、メタボリックシンドロームの原因としての食事の役割はあまり理解されていない。

目 的 : 地中海型食事の内皮機能不全と血管炎症指標に対する影響を、メタボリックシンドロームの患者で評価すること。

計画、設定、患者 : イタリアの大学病院で 2001 年 6 月から 2004 年 1 月にかけて、成人治療パネル によって判定されたメタボリックシンドローム患者 180 名(男性 99 名、女性 81 名)で、ランダム化シングルブラインド試験を実施した。

食事介入 : 介入群の患者(n=90)は地中海型食事に従うように指導されて、全粒穀物、果物、野菜、ナッツ、およびオリーブ油の日常摂取をどのように高めるかに関する詳細な助言を受けた；対照群の患者(n=90)は賢明な食事(prudent diet) (炭水化物 50 - 60%、タンパク質 15 - 20%、総脂肪<30%)に従った。

主な結果判定法 : 栄養摂取；内皮機能スコア(血圧と L-アルギニンに対する血小板の凝集反応で測定)；脂質とグルコースの値；インスリン感受性；高感度 C-反応性タンパク質およびインターロイキン 6(IL-6)、7(IL-7)、18(IL-18)。

結 果 : 2 年後に地中海型食事に従った患者は、1 価不飽和脂肪、多価不飽和脂肪、および繊維が多く、n-6 系 / n-3 系脂肪酸比が低い食品を摂取した。

果物、野菜、ナッツの合計摂取量(274g/日)、全粒穀物の摂取量(103g/日)、およびオリーブ油摂取(8g/日)も介入群で有意に高かった(P<0.001)。

運動の水準は両群で約 60%増加し、群間で差がなかった(P=0.22)。

平均体重[SD]は介入群患者(- 4.0[1.1]kg)で、対照群(- 1.2[0.6]kg)よりも大幅に低下した(P<0.001)。

対照食を摂取した患者と比較して、介入食を摂取した患者は、高感度 C-反応性タンパク質(P=0.01)、IL-6(P=0.04)、IL-7(P=0.4)、IL-18(P=0.3)の血清濃度が有意に低下し、インスリン抵抗性も低下した(P<0.001)。

内皮機能スコアは介入群で改善したが(平均[SD] +1.9[0.6]; P<0.001)、対照群では一定であった(+0.2[0.2]; P=0.33)。

2 年間の追跡で、介入群患者 40 名しかメタボリックシンドローム症状の

ままでなく、対照群患者 78 名と比較された($P<0.001$)。

結 論： 地中海型食事は、メタボリックシンドロームの蔓延をおよびそれに関連する心臓血管系疾患のリスクを減らすのに有効と思われる。
