

標 題 : Effect of Mediterranean-Style Diet on Endothelial Dysfunction and Markers of Vascular Inflammation in the Metabolic Syndrome A Randomized Trial  
代謝症候群における内皮機能障害および血管炎症の指標に対する  
地中海型食事の影響 ランダム化試験

---

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

---

掲 載 誌 : JAMA\* 292: 1440-46 (2004) (\* 米国医師会雑誌)

---

要 旨 :

状 況 : 代謝症候群は、心臓血管系疾患のリスクを減らすための食事療法における目標と確認されているけれども、代謝症候群の原因としての食事の役割は十分にしか理解されていない。

目 的 : 内皮機能障害および血管炎症の指標に対する地中海型食事の影響を代謝症候群の患者で評価すること。

計画、設定、患者 : ランダム化、シングルブラインド試験を、2001年6月~2004年1月まで180名の代謝症候群患者(成人治療パネル による定義)で実施した。

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示されて、全粒穀物、果物、野菜、ナッツ、オリーブ油の日常摂取量をどのように増やすかに関する詳細な助言を受取った。対照群の患者(n=90)は賢明な(prudent)食事(炭水化物 50-60%、タンパク質 15-20%、総脂肪 < 30%)。

主な結果判定法 : 栄養素摂取量、血圧と内皮機能の評点(L-アルギニンに対する血小板凝集の測定による)、脂質と血糖の値、インスリン感受性、および高感度 C - 反応性タンパクとインターロイキン 6、7、18 の血中の値。

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、繊維の多くて n-6 系対 n-3 系脂肪酸比が低い食事を摂取した。

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)、オリーブ油摂取量(8 g/日)も介入群で有意に高かった(P<0.001)。

運動の水準は両群とも約 60% 上昇して群間で有意差がなかった(P=0.22)。

平均体重は介入群で (- 4.0kg[SD 1.1]) 対照群 (- 1.2kg[SD 0.6]) よりも低下した (P<0.001)。

介入食を摂取した患者は対照食と比較して、高感度 C - 反応性タンパク (P=0.01)、インターロイキン 6 (P=0.04)、7(P=0.4)、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)。

内皮機能の評点は介入群で改善されたが（平均 + 1.6[SD 0.6]）、対照群でも安定であった（平均 + 0.2[SD 0.2]、 $P=0.33$ ）。

2年間追跡した後に、介入群で40名の患者は代謝症候群の症状を有して、対照群の患者78名と比較される( $P<0.001$ )。

**結 論：** 地中海型食事は、代謝症候群および関連する心臓血管系疾患のリスクを低下させるのに有効であろう。

---