

標 題 : International conference on the healthy effect of virgin olive oil
バージンオリーブ油の健康的作用に関する国際会議

著 者 : F. Perez-Jimenez, et al. (スペイン Reina Sofia University Hospital
脂質・アテローム性動脈硬化部門)

掲 載 誌 : Eur. J. Clin. Invest. 2005 Jul; **35**(7): 421-424

要 旨 :

1. 加齢が先進国で大きな関心を示しているのは、多数の人々が関与し、アテローム性動脈硬化、パーキンソン病、アルツハイマー病、血管性認知症、認知低下、糖尿病および癌などの病変がそれと関連するためである。
 2. 地中海食事（それはバージンオリーブ油が豊富である）は心臓血管系疾患のリスクを低下させると、疫学研究が示唆している。
 3. バージンオリーブ油が豊富な地中海食事は、心臓血管系疾患の主な危険因子、リポタンパク組成、血圧、グルコース代謝、および抗血栓性特性などを改善する。内皮機能、炎症および酸化ストレスも良い方向に調節される。これらの影響の一部はバージンオリーブ油の微量成分が原因である。そのため地中海食事の定義には、バージンオリーブ油を含めるべきである。
 4. ヒトで実施された各種の観察研究が、1価不飽和脂肪の摂取は加齢関連の認知低下およびアルツハイマー病に対して予防する可能性があるを示してきた。
 5. バージンオリーブ油由来の微量栄養素は、ヒトで生物学的に利用可能で、抗酸化特性および内皮機能を改善する能力を有する。さらにそれは止血も変化できて、抗血栓特性を示す。
 6. 住民が典型的な地中海食事を実施しているスペイン、ギリシャおよびイタリアなどの諸国では、バージンオリーブ油が主な油脂源であり、癌の発症率は北欧諸国よりも低い。
 7. バージンオリーブ油の予防作用は若いうちに最も重要となり得るので、バージンオリーブ油摂取の栄養的な効能を思春期前に開始して、一生維持すべきであると示唆される。
 8. バージンオリーブ油に基づく地中海食事は健康的な加齢と適合して寿命を延ばすと、最新の研究が一致して裏付けている。しかし、近年の大幅な進歩にもかかわらず、バージンオリーブ油の有効性に対するその各種成分の特定メカニズムおよび寄与する役割に関する最終的な証明にはさらに研究を要する。
-