

標 題 : Mediterranean diet for type 2 diabetes: cardiometabolic benefits.
2型糖尿病を目的とした地中海食事：心臓代謝的な有効性

著 者 : K. Esposito, et al. (イタリア ナポリ第2大学 臨床・実験医学部)

掲 載 誌 : Endocrine. 2016 Jul 9. [Epub ahead of print] (印刷前の電子出版)
[印刷版は Endocrine. 2017 Apr; 56(1): 27-32]

要 旨 :

食事パターンは、体重、リポタンパクの濃度と機能、血圧、グルコースーインスリン恒常性、酸化ストレス、炎症および内皮の健康などさまざまな心臓代謝的な危険因子に影響する。

地中海食事は、植物性食品の高い摂取、主な油脂源としてのオリーブ油、魚、乳製品と鶏肉の低から中程度の摂取、赤身肉と加工肉の低い摂取、および食事時のワインの低から中程度の摂取が特徴の食事パターンとして説明できる。

アメリカ栄養士会およびアメリカ心臓協会は、血糖管理および心臓血管系危険因子を改善するために2型糖尿病患者に地中海食事を推奨した。

地中海食事の高い順守は2型糖尿病発症リスクの20-23%低下と関連すると追跡研究が示しており、地中海食事は糖化ヘモグロビン値を0.30-0.47%減少させて心臓血管系事象リスクの28-30%低下とも関連するとランダム化対照比較試験の結果が示している。

地中海食事が2型糖尿病患者で心臓代謝的な有効性を発揮するメカニズムは大部分が抗炎症性および抗酸化性である：炎症促進性サイトカインの生成を減らして抗炎症性サイトカインの生成を増やすことによって、高品質食品の摂取増加は自然免疫系の活性化を抑える可能性がある。

このことは抗炎症性環境の生成に有利に働き、それが次に末梢組織でインスリン感受性を改善し血管で内皮機能を改善して、メタボリックシンドローム、2型糖尿病およびアテローム性動脈硬化発症のバリアとして最終的に作用する可能性がある。

キーワード : 心臓代謝リスク、心臓血管系事象、血糖管理、地中海食事、2型糖尿病
