

標 題 : Scientific Evidence of Interventions Using the Mediterranean Diet :
A Systematic Review
地中海食事を用いる介入試験の科学的な証拠 : 系統的な再検討

著 者 : L. S.-Majem, et al. (スペイン ラスパルマス大学 臨床学部)

掲 載 誌 : Nutrition Reviews 64(2): S27-S47 (2006)

要 旨 : 地中海食事は疫学研究(多くは観察研究)で長寿と生活の質と関連している。科学的根拠に基づく医療の住人の健康栄養分野への応用で、正しい勧告を作成するために臨床試験および系統的な再検討の必要性が生じる。

この研究の目的は、地中海食事で疾患予防に関する実験研究を解析し再検討することである。35件の実験研究に対応する合計43文献を選んで系統的な再検討を行った。

リポタンパク、内皮抵抗、糖尿病と抗酸化能力、心臓血管系疾患、関節炎、癌、体組成および運動機能に対する地中海食の影響として、結果を解析した。

地中海食事は、リポタンパク、内皮 - 血管拡張、インスリン抵抗性、メタボリックシンドローム、抗酸化能力、心筋梗塞と心臓血管系疾患による死亡率、癌の発症率に対し、肥満者および心筋梗塞の既往症者で良い影響を示した。

疾患予防、特に心臓血管系疾患の二次予防における地中海食のメカニズムを、結果が明らかにして、心臓血管系疾患、高血圧、糖尿病、肥満、感染症、加齢関連 - 認知障害、癌、およびその他疾患の一次予防分野における臨床試験および系統的な再検討を始める必要性を強調する。

介入試験には、地中海食の順守を確認するため食品スコアまたはパターンを使用すべきである。

地中海食の有効性および基礎となるメカニズムを確認するためさらに研究が必要であり、この意味で進行中の PREDIMED 研究を説明する。
