

小児期の肥満予防プログラムにより血圧が改善

小児期の太り過ぎや肥満は血圧の上昇と関係する。しかしながら、小児期の肥満を予防するプログラムが血圧に影響を与えるのかについては、ほとんど知られていない。そこで、本研究では先進国の小児を対象とした肥満予防プログラムの血圧への効果について検討した。

2013年4月22日までのデータベースを検索し、ランダム化比較試験および半実験的研究、自然研究を抽出した。抽出条件としては、食事および/または運動の介入を行っており、追跡期間が1年以上（学校での介入試験の場合は6か月以上）のものとした。太り過ぎや肥満の小児や病児のみを被験者としたものは除外した。その結果、23件の研究が抽出され（被験者数18,925人）、うち21件が学校で設定されたものであった。収縮期血圧について報告された19件および拡張期血圧について報告された18件の研究についてメタ分析を行ったところ、介入による効果は収縮期血圧-1.64mmHg、拡張期血圧-1.44mmHgとなった。食事と運動の両者について介入したほうが、食事または運動の単独介入よりも、収縮期血圧および拡張期血圧ともに有意に低下した。13件(46%)の研究においては、同様の効果が血圧にも肥満に関連する転帰にもみられたが、11件(39%)の研究においては、血圧には有意な効果がみられたものの、肥満に関連する転帰については効果がみられなかった。

したがって、小児の肥満予防プログラムにより血圧を低下させる効果は中程度で、食事と運動の両方を組み込んだプログラムがより効果的であることが示された。

出典：Circulation. Published online before print Feb. 19, 2014, doi: 10.1161