

不飽和脂肪酸により心臓血管病のリスクが低下するというエビデンスは弱い

心臓血管病の予防を促進するため、脂肪酸の消費に関するガイドラインの見直しが提唱されている。そこで本研究では、脂肪酸と心臓血管病の関係について、系統的レビューおよびメタ分析を行い検討した。

2013年7月までの対照臨床試験を医学電子データベース検索により抽出した。その結果、食事からの脂肪酸摂取についての観察研究が32件（対象者530,525人）、脂肪酸バイオマーカーについての観察研究が17件（対象者25,721人）、サプリメントによる脂肪酸摂取についてのランダム化比較対照研究が27件（対象者103,052人）となった。観察研究によると、食事からの脂肪酸摂取量の上位と下位3分の1を比較した場合、心臓血管病の相対危険度は飽和脂肪酸では1.02、単価不飽和脂肪酸で0.99、長鎖 ω -3多価不飽和脂肪酸で0.93、 ω -6多価不飽和脂肪酸で1.01、トランス脂肪酸で1.16となった。循環脂肪酸については、それぞれ1.06、1.06、0.84、0.94、1.05となり、循環脂肪酸と心臓血管病との関係に一貫性がなかった。ランダム化比較対照研究においては、サプリメントによる α -リノレン酸、長鎖 ω -3多価不飽和脂肪酸、 ω -6多価不飽和脂肪酸の摂取で心臓血管病の相対危険度はそれぞれ0.97、0.94、0.89となった。

したがって、心臓血管病のガイドラインにおいて多価不飽和脂肪酸の積極的な摂取を奨めたり、飽和脂肪の消費を制限したりするほどの明確なエビデンスは得られなかった。

出典：Annals of Internal Medicine. 2014; 160(6): 398-406