

栄養サプリメントは認知機能に効果なし

過去の観察研究において、食事からの飽和脂肪酸の高摂取や野菜の低摂取がアルツハイマー型認知症のリスク増大と関連することが示唆されている。本研究では、栄養サプリメント（長鎖多価不飽和脂肪酸やルテイン/ゼアキサンチンを含む）の摂取による認知機能への効果について、二重盲検ランダム化試験を実施し評価した。

2006年10月～2012年12月にかけて、米国の82の大学および地域医療センターの網膜専門医により被験者の登録と観察が行われた。被験者は、加齢黄斑変性の発症リスクを有する患者とした。5年間の試験期間中に、年に1度の眼科検診に加え、登録時と2年毎に電話で認知機能テストを行った。被験者には、長鎖多価不飽和脂肪酸（1g）またはルテイン（10mg）/ゼアキサンチン（2mg）を投与（サプリメント投与群）、もしくはプラセボを投与した（非投与群）。被験者4,203例（平均年齢72.7歳、女性57.5%）のうち、89%が認知機能試験に同意し、そのうち93.6%が各種の認知機能テストを受けた。分析の結果、認知機能スコアの変化について、サプリメント投与群と非投与群に有意差は認められなかった。すなわち、認知機能複合スコアの年次変化は、長鎖多価不飽和脂肪酸投与群で-0.19、非投与群で-0.18であった（年次差-0.03、 $P=0.63$ ）。同様の結果が、ルテイン/ゼアキサンチン投与群 対 非投与群でもみられた（年次差0.03、 $P=0.66$ ）。

したがって、加齢黄斑変性を有する高齢者において、長鎖多価不飽和脂肪酸やルテイン/ゼアキサンチンといった栄養サプリメントを摂取しても、認知機能に対し統計学的に有意な効果は認められないことが示された。

出典：Journal of American Medical Association. 2015; 314(8): 791-801