

健康に良い脂質の摂取で年間 100 万件以上の冠動脈疾患による死亡を防ぐ

飽和脂肪酸（肉類やチーズ、パーム油、ココナツオイルに多く含まれる）、 ω -6 多価不飽和脂肪酸（ゴマ油、コーン油などの植物油、ナッツ類、魚類に多く含まれる）、トランス脂肪酸（マーガリンやショートニング、これらを使ったパンや菓子、揚げ物に多く含まれる）は、冠動脈性心疾患リスクに影響することは知られている。今回の研究では、世界 186 カ国の食事、食品流通、加工食品に含まれる油脂に関するデータに基づき、国ごとの飽和脂肪酸、 ω -6 不飽和脂肪酸、トランス脂肪酸の摂取量を推算し、さらに、前向き研究のメタ解析および 2010 年の **Global Burden of Diseases** 研究のデータを基に、食事からの脂質摂取が冠動脈性心疾患死に及ぼす影響について検討した。

解析の結果、2010 年の世界中の冠動脈性心疾患による死亡者のうち、 ω -6 不飽和脂肪酸の摂取不足が要因であったのは 71 万 1,800 人、飽和脂肪酸とトランス脂肪酸の摂取過多が要因であったのはそれぞれ 25 万 900 人、53 万 7,200 人であり、年間の冠動脈性心疾患による死亡者の割合でみると、順に 10.3%、3.6%、7.7%であった。熱帯地方のオイルを多用する国では、不飽和脂肪酸の摂取不足や飽和脂肪の摂取過多に関連した冠動脈性心疾患死の割合が高く、一方、エジプトやパキスタン、カナダではトランス脂肪酸の摂取過多に関連した冠動脈性心疾患死の割合が高かった。1990 年から 2010 年にかけては、 ω -6 不飽和脂肪酸の摂取不足と飽和脂肪酸の摂取過多に関連した冠動脈性心疾患死は、それぞれ 9%、21%低下しているのに対し、トランス脂肪酸の摂取過多に関連した冠動脈性心疾患死の割合は 4%上昇していた。後者の原因は、低～中所得国におけるトランス脂肪酸の摂取過多に関連した死亡の増加であった。

今回の結果から、より健康な脂質を摂取することで、世界中で年間 100 万件以上の冠動脈性心疾患による死亡を防ぐことができることが示唆された。

出典：Journal of American Heart Association. 2016; 5: e002891