

地中海食は高脂肪でも健康効果あり

地中海食は典型的な西洋の食事よりも健康的である可能性が指摘されている。本研究では、摂取する脂肪の種類を制限せずに、地中海食と他の食事との健康効果を比較することを目的として、系統的レビューおよびメタ解析を行った。

1990年から2016年4月までに発表された56件の研究が対象となった。地中海食の定義は、飽和脂肪に対して一価不飽和脂肪の比率が高い（例えばオリーブ油が多く、動物性脂肪が少ない）、果物と野菜の摂取量が多い、豆類・種子類の摂取量が多い、穀物やシリアルを多く摂取、赤ワインを適量摂取、乳製品を適量摂取、肉や肉製品の摂取量が少なく、魚類の摂取が比較的多い、という7つの要素のうち2つ以上を満たすものとした。健康的な脂肪分の摂取については制限しなかった。1件の大規模研究では、地中海食により主要な心臓血管イベント（心筋梗塞・脳卒中）が29%低減し、乳がんリスクが57%低減し、糖尿病リスクが30%低減することが示された。プール分析の結果、地中海食の摂取程度が最低四分位群と比べ、最高四分位群では全がん死亡が低減し（リスク比0.86；13件の研究）、全がん（同0.96；3件の研究）および大腸がん（同0.91；9件の研究）の発症が低減した。心臓血管イベントについては3件の研究があり、そのうちの1件で地中海食により心筋梗塞の再発および心臓血管死のリスクが低減することが示された。

したがって、限られたエビデンスからではあるが、脂肪分が高くても、地中海食は心臓血管病や糖尿病、乳がんの予防に有効であることが示された。

出典：Annals of Internal Medicine. Published online Jul 19, 2016;

doi: 10.7326/M16-0361