

心臓の健康のためのカロリー制限と運動の効果の比較、 どれだけ減量できているかが重要

定期的な運動とカロリーを制限した健康的な食生活は、心臓の健康に良いことが知られており、たとえ減量ができなくても、心臓血管病の予防効果があるとされている。本研究では、定期的な運動とカロリー制限による減量をそれぞれ単独で行うよりも併用するほうが効果的であるのかを検証した。

45～65歳の過体重の男女52人を対象に、6～8%の減量を目標として、運動だけを行う群とカロリー制限だけを行う群、両者を併用する群の3群にランダムに割り付けた。運動だけを行う群には運動量を20%上げることを、カロリー制限だけを行う群にはカロリー摂取量を20%制限することを、併用群には運動量を10%上げ、カロリー摂取量を10%制限することを指導した。およそ3か月の介入で、いずれの群も7%の減量に成功した。心臓血管病リスクの変化について群間に差はみられず、いずれの群においても、血圧、血清コレステロール、血糖のそれぞれの値が改善した。また、生涯にわたる心臓血管病のリスクは46%から36%に低下すると推算された。

したがって、心臓の健康のために、定期的な運動とカロリー制限を単独または併用して行うことの効果は、減量がある程度できていれば同程度であることが示された。何を行うか、よりも、どれだけ減量できたかが重要であるといえる。

出典：The American Journal of Clinical Nutrition. 2016; 104(3): 576-586