

飽和脂肪酸から不飽和脂肪酸への変更で治療薬と同等の効果

心臓血管病は世界の主要な死亡原因のひとつであり、毎年 1,730 万人が死亡している。予防的治療によりほんのわずかの心臓血管病の発症が抑えられただけでも、世界的にみればかなりの数の患者が減少し、医療費が抑えられることになる。最近、飽和脂肪酸の多い食品を制限する勧告について疑問視する意見がみられるため、米国心臓協会（AHA）は最新のエビデンスを精査した。

ランダム化比較試験の結果、飽和脂肪酸（肉やバター、ココナッツ油、パーム油に含まれる）の使用を減らして多価不飽和脂肪酸（コーン油、大豆油、ピーナッツ油など）を選ぶようにすると心臓血管病のリスクが約 30%減少し、スタチンによる治療と同程度のリスク低下が認められた。また、大規模前向き観察研究の結果、飽和脂肪酸の摂取が少なく、多価不飽和脂肪酸および一価不飽和脂肪酸（オリーブ油、キャノーラ油、ベニバナ油など）の摂取量が多い人は、心臓血管病の発症率が低いことも明らかとなった。いくつかの研究によるとココナツオイルも他の飽和脂肪酸と同様に LDL コレステロール値を上昇させることが判明した。また、飽和脂肪酸のかわりに精製された蛋白質炭水化物や糖分を摂取した場合は、心臓血管病のリスク低下は認められなかった。

したがって、飽和脂肪酸の代わりに、多価不飽和脂肪酸や一価不飽和脂肪酸を摂ることが勧められ、これによりコレステロール値や心臓血管病のリスクが低下することが明らかとなった。またその効果は脂質異常症の治療薬スタチンにも匹敵していた。

出典：Circulation. 2017 Jun15; pii: CIR0000000000000510.