

炭水化物の摂取量が多いほど死亡リスクが高まる

主要栄養素と心臓血管病や死亡との関連については一貫しておらず、これまでに得られているデータは栄養が過剰傾向にあるヨーロッパや北米のものであり、他の集団に当てはまるのかは不明であった。本研究では、18か国13万例を対象にした大規模疫学前向きコホート研究（PURE）をもとに、主要栄養素と心臓血管病や死亡の関連について検討した。

2003年1月～2013年3月にかけて、世界の高所得国、中所得国、低所得国の計18国において35～70歳の13万5,335例を登録し、食事摂取量について食事摂取頻度調査票により調査し、中央値7.4年追跡した。炭水化物、脂質、およびタンパク質の摂取量を、エネルギー比に基づき5分位で分類して分析したところ、炭水化物は摂取量が多いほど全死亡リスクが高く、最低5分位群に対する最高5分位群のハザード比は1.28（傾向の $p=0.0001$ ）であった。心臓血管病または心臓血管病死のリスクとは関連がみられなかった。脂質については、総脂質および種類別のいずれも摂取量が多いほど全死亡リスクは低く、最低5分位群に対する最高5分位群のハザード比は、総脂質が0.77（傾向の $p<0.0001$ ）、飽和脂肪酸は0.86（傾向の $p=0.0088$ ）、一価不飽和脂肪酸は0.81（傾向の $p<0.0001$ ）、多価不飽和脂肪酸は0.80（傾向の $p<0.0001$ ）であった。また、飽和脂肪酸は摂取量が多いほど脳卒中のリスクが低かった（最高5分位群 対 最低5分位群のハザード比0.79、傾向の $p=0.0498$ ）。総脂質、飽和および不飽和脂肪酸の摂取量は心筋梗塞や心臓血管病死のリスクと有意な関連はみられなかった。

したがって、炭水化物の高摂取は全死亡リスクの上昇と関連し、脂質の高摂取は全死亡リスクの低下と関連することが明らかとなった。脂質の種類別では、飽和脂質のみが脳卒中との逆相関が認められた。今回の結果を受けて、世界的な食事ガイドラインの再検討が必要である。

出典：Lancet. Published online Aug 28, 2017; pii: S0140-6736(17)32252-3.