

心臓血管イベントの抑制には低脂肪食よりも地中海食

過去の観察コホート研究や2次予備試験において、地中海式食事療法の順守と心臓血管病のリスクに負の相関が示されている。本研究では、スペインにおいて多施設共同無作為化試験（PREDIMED試験）を実施し、地中海食による心臓血管イベントの予防効果について検討した。

心臓血管イベント発症のリスクは高いが、心臓血管病を有していない7,447例（55～80歳、女性57%）の被験者を、エキストラバージン・オリーブオイルを加えた地中海式食事療法群（オリーブオイル群）、ミックスナッツを加えた地中海式食事療法群（ナッツ群）、対照食事療法群（対照群；食事からの脂肪摂取を減らすようアドバイス）の3つの群に割り付けた。被験者には年4回の教育セッションを受講させ、各群にオリーブオイル、ミックスナッツ、対照群には食べ物ではない物を供給した。追跡期間中央値は4.8年であった。結果、心筋梗塞や脳卒中、心臓血管系が原因の死亡は、オリーブオイル群で3.8%、ナッツ群で3.4%、対照群で4.4%であった。また、対照群と比較したオリーブオイル群のハザード比は0.69、ナッツ群のハザード比は0.72であった。

したがって、心臓血管イベントのリスクが高い集団においては、低脂肪食事療法に割り付けられた群よりも、エキストラバージン・オリーブオイルやミックスナッツと一緒に摂取する地中海式食事療法に割り付けられた群のほうが心臓血管イベントの発生が低いことが示された。

出典：The New England Journal of Medicine. 2018 06 21; 378(25): e34.