

地中海食の心臓病予防効果には炎症など心臓血管病リスクの低減が関係

地中海食の高摂取は心臓血管病のリスク低減と関連するとされているが、その背景にあるヒトにおける分子レベルでのメカニズムについてのデータはほとんどなく、リスク低減の理由はわかっていない。そこで本研究では、米国の **Women's Health Study** に参加した健康な女性 25,994 例を対象に、地中海食の遵守度によって 3 群に分け、12 年間追跡した。

対象者の平均年齢は 54.7 歳で、地中海食の遵守度が低い群（低遵守群）、中程度の群（中遵守群）、高い群の割合（高遵守群）は順に 39%、36.2%、24.8%であった。追跡期間中に心臓血管イベントがみられたのは、低遵守群で 4.2%、中遵守群で 3.8%、高遵守群で 3.8%であった。低遵守群と比べ、中遵守群では心臓血管リスクが 23%低く（ハザード比 0.77）、高遵守群では 28%低かった（同比 0.72）。また、地中海食の摂取による心臓血管リスク低減に最も関係していたメディエーターは炎症（29.2%）であり、次いで糖代謝およびインスリン抵抗性の改善（27.9%）、BMI（肥満指数；27.3%）、血圧（26.6%）、コレステロール値（26.0%）、HDL 値（24.0%）などとも関連がみられた。

したがって、地中海食をよく摂取する女性では、あまり摂取しない女性と比べて心臓血管病のリスクが 4 分の 1 になることが示された。また、この効果は炎症や糖代謝、肥満度などの従来の心臓血管リスク因子が影響することも明らかとなった。

出典：Journal of American Medical Association. Network Open. 2018; 1(8): e185708.