

肥満でない人では1日 300kcal のカロリー制限で心臓血管リスクが低減

心臓血管代謝リスクに関する因子のなかには、その値が正常範囲内であっても心臓血管病の罹患や死亡リスクの増大と関連するものもある。本研究では、肥満でない若年および中年の成人を対象に、カロリー制限による健康への影響について検討した。

米国の3施設において、肥満でない成人男女(BMI; 肥満指数 22.0-27.9、年齢 21-50 歳) 218 人を対象に多施設ランダム化比較対照試験を実施した(CALERIE 研究)。被験者を1日の摂取カロリーを25%制限する群(143人)または自由に食事を摂取する群(75人)にランダムに割り付け、2年間追跡した。結果、カロリー制限群では摂取カロリーが平均で11.9%減少し(2467kcal から 2170kcal へ)、体重は平均 7.5 kg 減少し、その 71%は脂肪であった。対照群では 0.1kg の体重増加がみられた。カロリー制限群では、試験開始から2年でコレステロール値や血圧などの心臓血管代謝に関するリスクマーカーの値が有意に低下した。さらに、C 反応性タンパクやインスリン感受性などの値も試験開始時と比べて有意に改善した。

したがって、肥満でない若年成人においては、それほど厳しくないカロリー制限で糖尿病や心臓血管病のリスクが有意に低減することが示された。

出典:Lancet Diabetes Endocrinology. 2019; 7(9): 673-683.