

炎症を促進する食物により心臓血管病のリスク上昇

炎症は心臓血管病の発症に重要な役割をもつ。食事内容によって炎症は促進されたり抑制されたりするが、炎症促進性の高い食事（精製穀物や加工肉など）と長期的な心臓血管病リスクが関連するのかは不明である。本研究では、炎症を促進する食物の摂取と心臓血管病リスクの上昇との関連について検討した。

看護師を対象とした研究（Nurses' Health Study および Nurses' Health Study II）に参加した女性 74,578 例と医療者を対象とした研究（Health Professionals Follow-up Study）に参加した男性 43,911 例を本研究の対象とした。食事内容については 4 年ごとに質問票により調査した。食物の炎症促進性については炎症性バイオマーカーに基づいたスコア（EDIP）で評価した。5,291,518 人年の追跡期間中に 15,837 例の心臓血管病が発症し、うち冠動脈性心疾患が 9,794 例、脳卒中が 6,174 例発症した。抗炎症薬の服用や BMI（肥満指数）を含む心臓血管病のリスク因子で補正して分析した結果、EDIP 高値すなわち炎症促進性の食事の多さと心臓血管病のリスクの上昇に関連が認められた（最低四分位と比較した最高四分位のハザード比：1.38、傾向の $P < 0.001$ ）。また同様に、冠動脈性心疾患および脳卒中とも関連が認められた（ハザード比はそれぞれ 1.46、1.28、ともに $P < 0.001$ ）。

したがって、炎症を促進する食物を多く摂ることで、心臓血管病のリスクが上昇することが示された。炎症を促進する食物の摂取を控えることが心臓血管病予防の効果的な戦略となるかもしれない。

出典：Journal of American College of Cardiology. 2020 Nov, 76(19)2181-2193.