

食事でのリノレン酸摂取で死亡リスク減少

植物油に含まれるオメガ3系脂肪酸である α リノレン酸について、食事からの摂取量やその組織バイオマーカーと、全死因死亡、心臓血管死亡、がん死との関連を検討した。

2021年4月30日時点で医学文献データベース（PubMed, Scopus, ISI Web of Science）に登録されている文献を検索し、前向きコホート41件を対象にメタ解析を実施した。結果、2–32年の追跡期間中に198,113例が死亡し、このうち62,773例が心臓血管死、65,954例はがん死であった。解析の結果、 α リノレン酸を最も多く摂取した群は、最も摂取量が少ない群に比べて全死因死亡のリスクが有意に低かった（統合相対リスク0.90）。同様に、心臓血管死および冠動脈疾患死のリスクも有意に低下し（それぞれ同0.92倍、0.89倍）、がん死ではリスクはわずかに増加した（同1.06）。また、線形用量反応分析では、 α リノレン酸の摂取量が1日あたり1g（キャノーラ油大さじ1杯またはクルミ0.5オンス分）増加すると、全死因死亡も心臓血管死のリスクも5%低下した。 α リノレン酸の組織内濃度が最も高い群では、最も低い群に比べ、全死因死亡のリスクが有意に高かった（統合相対リスク0.95）。

したがって、食事での α リノレン酸の摂取が多いと全死因死亡や心臓血管病死、冠動脈疾患死のリスクが低下するが、がん死はわずかにリスクが上昇することが示された。

出典：British Medical Journal. 2021 375: n2213.