

炎症をおこしやすい食事で認知症リスクが高まる

老化により免疫機能が変化し、炎症が認知機能の低下や認知症の発症と関連することがわかっている。また、食事により全身の炎症を制御することができると考えられている。本研究では、炎症を起こしやすい食事と認知機能低下や認知症発症のリスクに関連があるかについて検討した。

1,059 例のギリシャ人（平均年齢 73.1 歳、男性 40.3%）を対象に、平均で 3.05 年追跡した。研究開始時に認知症のある者は除外した。炎症をおこしやすい食事については、食事性炎症指数のスコア（以下、DII スコア）を用いて評価した。DII スコアは食事記録や食物摂取頻度調査票から得た情報をもとに、45 種類の栄養素や食品について炎症を促進するか抑制するかをスコア化したもので、DII スコアが高いほど炎症をおこしやすい。結果、DII スコアが 1 ポイント上がるごとに、認知症リスクが 21% 高くなった。また、DII スコアによって対象者を 3 群に分けて解析したところ、DII スコアが最も高い群では最も低い群に比べて認知症を発症するリスクが 3 倍高かった。

今回の結果から、炎症をおこしやすい食品を摂取する人では認知症発症リスクが高くなることが示唆された。

出典：Neurology. 2021 Dec 14; 97(24) e2381-2391.