

フレイル予防に地中海食が有用

地中海食が健康に有益であることは知られているが、米国の高齢者のフレイル予防に有用であるかはよくわかっていない。本研究では、地中海食および地中海食に含まれる抗酸化物質（カロテノイドなど）の摂取とフレイル予防との関連について検討した。

Framingham Offspring Study に参加したフレイルではない成人 2,384 例（平均年齢 60 歳、女性 55%）を対象とした。地中海食の遵守率は、地中海食摂取スコア（MSDPS）と食物摂取頻度質問票の回答から推定される抗酸化物質（ビタミン C、E、カロテノイド）の摂取量で評価した。フレイルの診断は Fried の表現型モデルを使用し、5 項目（体重減少・疲労感・活動量低下・歩行速度低下・握力低下）のうち 3 項目以上該当する場合と定義した。解析の結果、フレイルのリスクは MSDPS が 1 単位上昇するごとに 3% 低下した（オッズ比 0.97）。また、カロテノイドの摂取量が 10mg 増加するごとに 16%（オッズ比 0.84）、ビタミン E の摂取量が 10mg 増加するごとに 1%（オッズ比 0.99）、フレイルのリスクが低下した。ビタミン C の摂取量とフレイルのリスク低下には関連は認められなかった（ $P=0.36$ ）。年齢別では、60 歳未満の人では高齢の人と比べてより関連が強く、MSDPS が 1 単位上昇するごとに 7% リスクが低下し（オッズ比 0.93）、カロテノイド摂取量の増加で 41% 低下した（同 0.59）。

今回の結果から、地中海食の摂取頻度を増やし、地中海食に含まれるカロテノイドの摂取量を多くすることで、とくに 60 歳以下のフレイルが予防できる可能性が示唆された。

出典：American Journal of Clinical Nutrition. 2022 May 12; nqac130.