

地中海式食事と低脂肪食で高リスク患者の心臓血管リスク低減

心臓血管病のリスクが高い患者の死亡および主要な心臓血管イベントの予防において、よく知られている食事様式と健康的な食事プログラムの有効性をメタ解析により評価した。

2021年9月までのAMED、CENTRAL、Embase、Medline、CINAHL、Clinical-Trials.goを検索し、心臓血管リスクが高い患者に対する食事プログラムと最低限の介入（食生活についてのパンフレット配布など）または代替プログラムを比較し、9か月以上追跡し、死亡または心臓血管イベント（脳卒中や非致死的心筋梗塞など）の発生について報告している無作為化比較試験を選出した。40件の試験が適格となり、総被験者数は35,548例、7つの食事プログラム（低脂肪食18件、地中海式食事12件、超低脂肪食6件、加工脂肪食4件、低脂肪+低ナトリウム食3件、オーニッシュ食〔全粒穀物、フルーツ、野菜（限られた糖質・動物性タンパク質・脂質を含む）を中心としたベジタリアン食〕3件、プリティキン食〔穀物、野菜、果物などの炭水化物を多く含む自然食品を未加工で食べることを基礎とする、低脂肪・低タンパク質食〕1件）が解析に含まれた。結果、中程度のエビデンスとして、地中海式食事プログラムは、最低限の介入と比べて全死因死亡28%減少、心臓血管病による死亡45%減少、脳卒中35%減少、非致死的心筋梗塞52%減少と死亡や心臓血管イベントの予防に優れていることが示された（オッズ比はそれぞれ0.72、0.55、0.65、0.48）。また、中程度のエビデンスとして、低脂肪食プログラムは最低限の介入と比べて全死因死亡および非致死的心筋梗塞の予防に優れていることが示された（オッズ比はそれぞれ0.84、0.77）。地中海式および低脂肪の食事プログラムの絶対的有効性は、よりリスクの高い患者で顕著であった。ほかの5つの食事プログラムについては、最低限の介入と比較して、便益はほとんどまたは全くみられないことが低～中程度のエビデンスで示された。

したがって、地中海式食事と低脂肪食は心臓血管リスクが高い患者の全死因死亡および非致死的心筋梗塞を低減するとの中程度のエビデンスが認められた。さらに、地中海式食事では脳卒中リスクも低減することが示された。その他の食事プログラムについては、最低限の介入（食生活についてのパンフレット配布など）と比べて優越性は認められなかった。

出典：British Medical Journal. 2023; 380: e072003.