

地中海料理により心臓血管病のリスクが30%減少した

スペインの多施設共同研究で、心臓血管病のリスクが高いがまだ心臓血管病を発症していない人を3群 ①特上オリーブ油（1日大さじ4杯）を使った地中海料理食（2,543人）、②混合ナッツ（1日30グラム、クルミ15グラム、アーモンド7.5グラム、ヘーゼルナッツ7.5グラム）を使った地中海料理食（2,454人）③脂肪を減らすようにアドバイスした通常食（2,450人）にランダム（無作為）に割り付けた。主要評価項目（エンドポイント）は、心臓血管病の発症率（心筋梗塞、脳卒中、心臓血管病による死亡）とした。内部の統計解析により差が明らかになったため本試験は予定より早期に、4.8年で終了した。

55-80歳の7,447人が登録され女性が57%であった。

心臓血管病は、全体で288人が発症し、①オリーブ油群で96人、リスクは30%の減少、②ナッツ群で83人、リスクは28%の減少となった。

本研究により、心臓血管病の高いリスクを持つ人は、オリーブ油やナッツを使った地中海料理により、心臓血管病の発症を予防することが出来ることが明らかになった。

（出典：New England Journal of Medicine 2013; Feb25, DOI 10.1056/NEJM/Moa/200303）