

標 題 : Ad libitum Mediterranean and Low Fat Diets both Significantly Reduce
Hepatic Steatosis: a Randomized Controlled Trial.

自由摂取の地中海食事および低脂肪食事は両方とも肝臓脂肪症を
有意に減少させる : ランダム化対照比較試験

著 者 : C. Properzi, et al. (オーストラリア エディンバラ大学 医学・健康科学部)

掲 載 誌 : Hepatology. 2018 May 5. [発行に先立つ電子出版]
[冊子版は同誌 2018 Nov;68(5):1741-1754.]

要 旨 :

食事による体重減少は非アルコール性脂肪性肝疾患(NAFLD)患者の一次治療
であるけれども、長期間の維持は困難である。

体重減少に関係なく、NAFLD の改善と関連する心臓代謝性の危険因子のどち
らかに最適な食事は未知である。

自由摂取の 2 種類〔地中海または低脂肪〕の等カロリー食の肝臓脂肪症およ
び心臓代謝性の危険因子に対する影響を、我々は検討した。

NAFLD の被験者を 12 週間の盲検の食事介入〔地中海または低脂肪〕にランダ
ムに分けた。

肝臓脂肪症を、核磁気共鳴分光法(MRS)で測定した。

登録した合計 56 人の被験者から、49 人の被験者が介入を完了し、48 人を解析
に入れた。

介入中に地中海食の被験者は、低脂肪食の被験者と比較して有意に高い
総および 1 価不飽和脂肪を摂取したが、炭水化物およびナトリウムの摂取は低か
った($p < 0.01$)。

12 週目に、肝臓脂肪症は両方のグループで有意に減少して($p < 0.01$)グループ間
で肝臓脂肪に差がなく($p = 0.32$)、平均(SD)の相対低下は低脂肪食事で 25.0%(\pm
25.3%)そして地中海食では 32.4%($\pm 25.5%$)であった。

肝臓の酵素も両グループで有意に改善した。

体重減少は最小限でグループ間に差がなかった〔低脂肪食-1.6(± 2.1)kg 対
地中海食-2.1(± 2.5)kg、($p = 0.52$)〕。

フラミンガムリスクスコア、総コレステロール、血清トリグリセリド、および
HbA1c のグループ内での改善が地中海食で見られたが(全て $p < 0.05$)、低脂肪食
事では見られなかった。

順守は、地中海食で低脂肪食と比較して高かった(88% 対 64%、 $p = 0.048$)。

結 論 : 自由摂取の低脂肪および地中海の食事は、両方とも同じ程度に肝臓脂肪症を
改善する。

この論文は著作権で保護されている。不許複製。

©著作権 2018年 アメリカ肝疾患研究協会による。

キーワード： 地中海、非アルコール性脂肪性肝疾患(NAFLD)、食 事、低脂肪、
ランダム化対照比較試験
