

標 題 : Adherence to a Mediterranean Dietary Pattern is Associated with Higher Quality of Life in a Cohort of Italian Adults
イタリアの成人コホートで地中海食事パターンの順守は高い生活の質と関連する

著 者 : J. Godos, et al. (イタリア カターニア大学 生物医学・生物工学部)

掲 載 誌 : Nutrients. 2019 Apr 29; 11(5).pii: E981

要 旨 :

背 景 : 観察された非伝染性疾患の増加は、都市環境および社会が変化し続けること、そして健康関連問題の大きな認識とそれに続く診断の高い比率が原因かもしれない、これら全ては生活の質に寄与する。

研究の目的は、地中海食事パターンの順守と自己申告の生活の質との間の関連を、イタリアの成人コホートで検証することであった。

方 法 : イタリア南部で生活する成人 2044 人の人口統計学的特徴および食事の特徴を分析した。

食事頻度アンケートおよび地中海食事順守スコアを使用して、食事摂取を評価した。

自己評価した生活の質を「マンチェスター短期査定(MANSA)」を使用して査定した。

多変量ロジスティック回帰分析を使用して、関連を検定した。

結 果 : 全体的な生活の質と地中海食事順守スコアに関して、関連の有意な線形傾向が見いだされた。

自己評価した心の健康を除いて、「マンチェスター短期査定」の全ての要素はこの食事パターンの高い順守と個々に関連した。

結 論 : 健康的な食事パターンの順守は、より良い全体的に認識された生活の質の評価と関連する。

キーワード : 地中海食事、乳製品、魚、食品群、果物、心の健康、ナッツ、生活の質、野菜、全粒穀物
