

標 題 : Walnut Consumption for Two Years and Leukocyte Telomere Attrition in Mediterranean Elders: Results of a Randomized Controlled Trial  
地中海沿岸諸国の年長者における2年間のクルミ摂取と白血球のテロメア短縮：  
ランダム化対照比較試験の結果

---

著 者 : T.-M. Freitas-Simoes, et al. (スペイン ホスピタル クリニック バルセロナ  
内分泌学・栄養学部 脂質診療科)

---

掲 載 誌 : Nutrients. 2018 Dec 4; 10(12): 1907.

---

要 旨 :

食事と白血球のテロメア長(LTL)の短縮に関するランダム化対照比較試験は、主に海産物由来のn-3系多価不飽和脂肪酸(PUFA)に注目している。

クルミは持続可能なn-3系PUFAの原料である。

クルミ(エネルギーの15%)を2年間にわたって食事に加えることが白血球のテロメア長を維持するかどうかを、認知的に健康な高齢者(63-79歳)で対照群(習慣的な食事、クルミを控える)と比較して、我々は研究した。

この期に便乗したサブ研究を、2施設(スペインのバルセロナおよびカリフォルニア州のロマ・リンダ大学)による並行試験「クルミと健康的な加齢研究」の中で実施した。

バルセロナ サイト参加者の部分集団を、クルミ(n=80)または対照群(n=69)にランダムに割当てた。

我々は白血球のテロメア長を開始時および2年後に評価して、2因子による反復測定のコブ分散分析を実施した:時間(開始時、2年後)と群(対照、クルミ)およびその相互作用。

対照で白血球のテロメア長(kb)での調整した平均(95%信頼区間)は開始時に7.360(7.084-7.636)で2年後は7.061(6.835-7.288)であり、クルミ群で対応する値は7.064(6.807-7.320)および7.074(6.864-7.284)であった。

時間×介入の相互作用は有意に近いので(p=0.079)、クルミ摂取が白血球のテロメア長を保護する傾向を連想させる。

この探索的調査の結果を、適切な統計的検出力のある試験で確認すべきである。

キーワード: 加 齢、 $\alpha$ -リノレン酸、バイオマーカー、n-3系PUFA、ナッツ

---