

標 題 : Effects of Long-Versus Short-Term Exposure to the Mediterranean Diet on Skin Microvascular Function and Quality of Life of Healthy Adults in Greece and the UK.

ギリシャおよび英国における健康な成人の皮膚の微小血管機能および生活の質に対する地中海食事の長期間 対 短期間の曝露（摂取）の影響

著 者 : M. Klonizakis, et al. (英国 シェフィールド・ハラム大学
健康・福祉学部 看護・助産学科)

掲 載 誌 : Nutrients. 2019 Oct 16; 11(10). pii: E2487

要 旨 :

心臓血管疾患リスクを減らして心臓血管疾患関連の生理的指標を改善することに関する地中海食事の順守の有益な効果は、文書で十分に立証された。

しかし、これらの効果に必要な地中海食事の順守の正確な継続期間は、十分には調査されていない。

本研究、2群-2施設研究の臨床試験の目的は、皮膚の微小血管循環および生活の質に対する、長期間 対 短期間の地中海食事順守の影響を評価することであった。

2グループを募集した、1つは長期間の地中海食事の順守者(> 5年、ギリシャから、対照群)、そして非順守者(英国から)の1つで4週間の地中海食事介入に後で参加したもの(介入群)。

我々の主要転帰は皮膚の微小血管機能であり、皮膚血管コンダクタンス(CVC)で評価した。

次の転帰には、生活の質、食事摂取、血圧および脂質組成が含まれた。

介入の終点で、両方のグループは高い地中海食事の順守であった。

介入群で、有意に改善した介入後の CVC 値が初期ピーク位相に関して示された(2.0±0.6 対 2.8±0.8 ; p<0.05)。

しかし、対照群の CVC 値は介入群と比較してプラト一期で高かった(介入の終点 ; 3.8±0.8 対 3.1±1.2 ; p<0.05)。

生活の質について、身体領域は介入後に改善した(13.7±1.2 対 15.9±1.2 ; p<0.05)。

グループの間も開始時と介入終点の間にも、脂質組成に差が観察されなかった。

短期間の地中海食事順守は特定の最小血管の生理的特性および生活の質の領域の改善に有効であるが、長期間の順守で観察された追加の改善の余地があると、研究結果が示している。

対象のグループの間で望ましい期間が異なる、将来の地中海食事に基づく生活様式の改善の設計において、我々の研究結果は重要である。

キーワード： 地中海食事、心臓血管疾患、臨床試験、食事介入、微小循環、
栄養療法、生活の質
