

標 題 : Adherence to the Mediterranean Diet and Bone Fracture Risk in Middle-Aged Women: A Case Control Study.  
中年女性における地中海食事の順守と骨折リスク : 症例-対照研究

---

著 者 : A. Palomerias-Vilches, et al. (スペイン カタロニア健康研究所  
家庭医療グループ)

---

掲 載 誌 : Nutrients. 2019 Oct 18; 11(10). pii: E2508

---

要 旨 :

骨量損失および骨粗しょう症と関連する合併症の予防は、重要な公衆衛生問題である。

地中海食事は、変更できる可能性のある危険因子、骨の健康と有利に関連する。

この研究の目的は、骨粗しょう症の有る女性と無い女性のサンプルにおいて地中海食事の順守を測定することであった。

ジローナ (スペイン) の初期医療健康センターで実施された女性 139 人 (骨粗しょう症有が 64 人で無が 75 人) によるこの観察的な症例-対照研究で、地中海食事の順守、生活様式、運動、煙草とアルコールの摂取、病気の経歴、および骨折リスク評価(FRAX)指数の点数を解析した。

地中海食事の良い順守は低い骨折リスクと関連したと、地中海食事と骨折リスクとの関連を調査するロジスティクス多重線形回帰モデリングが示した。

骨折リスクを減らすための非薬物的な予防戦略も再検討して、骨量維持および骨折予防における生活様式および食事の役割を調べた。

キーワード : FRAX(骨折リスク評価)、地中海食事、骨折リスク、食事パターン、生活様式、骨粗しょう症

---