

標 題 : Adherence to Mediterranean diet and risk of developing diabetes:
prospective cohort study.
地中海食事の順守と糖尿病を発症するリスク : 追跡コホート研究

著 者 : M.A. Martínez-González, et al. (スペイン ナバラ大学 医学部
予防医学・公衆衛生学科)

掲 載 誌 : BMJ. 2008 Jun 14; **336**(7657): 1348-51.
Epub (電子出版) 2008 May 29.

要 旨 :

目 的 : 地中海食事の順守と糖尿病の発症率との間の関連を、最初は健康な参加者の間で評価すること。

計 画 : 相対リスクを推計する追跡コホート研究で、性別、年齢、大学教育の年数、総エネルギー摂取量、BMI、運動、座りがちな習慣、喫煙、糖尿病の家族歴、および高血圧の既往歴で調整した。

設 定 : スペインの大学の学部。

参 加 者 : 開始時に糖尿病がない 13,380 人のスペインの大学出身者を 4.4 年間(中央値)追跡した。

主要評価項目 : 食事習慣を開始時に 136 項目の食事頻度アンケートで確認して、9 点の指標で記録した。

糖尿病の新規患者を診断報告書で確認した、そして追加中の医師による糖尿病の新たな診断を自己報告した人々へ、詳細なアンケートを郵送した。

2型糖尿病の症例を確認した。

結 果 : 地中海食事を入念に順守した参加者は、糖尿病の低いリスクを有した。

性別と年齢を調整した発症率の比は低い順守者(<3 点)と比較して、中程度の順守者(3-6 点)で 0.41(95%信頼区間 0.19 から 0.87)、最高の順守者(7-9 点)では 0.17(0.04 から 0.75)であった。

完全に調整した解析で、結果は同様であった。

点数の 2 点上昇は糖尿病リスクの 35%低下と関連した(発症率の比 0.65、0.44 から 0.95)、そして多変量解析で有意な逆の線形動向を伴った(P=0.04)。

結 論 : 地中海食事の順守は、糖尿病の低下したリスクと関連する。
