

標 題 : Influence of Mediterranean Diet on Human Gut Microbiota
ヒトの腸内微生物相に対する地中海食事の影響

著 者 : G. Merra, et al. (イタリア ローマ・トルヴェルガタ大学
生物医学・予防学部 臨床栄養・栄養ゲノム情報科)

掲 載 誌 : Nutrients. 2020 Dec 22; 13(1): 7. [PubMed の年、日付、巻(号)、頁]
[印刷原稿の年、巻、頁は 2021, 13, 7]

要 旨 :

腸内微生物相の変化は健康状態と相関する。

食事変化が腸内微生物相組成の変化を引き起こす可能性がある、腸内微生物相に関する文献データが示している。

地中海食事(MD)は総死亡率の減少と関連している、この総説で、ヒトの腸内微生物相との相互作用を我々は解析した。

特に、ポリフェノール、多価不飽和脂肪酸(PUFA) ω -3(n-3系)および繊維に注目して、地中海食事に反応するヒトの腸内微生物相の調節を、我々は探索した。

地中海食事は腸内微生物相を調節して、その多様性を高めることができると、証拠が示唆している。

実際に、地中海式食事パターンは特定の腸内微生物相の特徴と関連している。

地中海食事に従った被験者の腸内微生物相は、西洋の食事モデルに従った被験者とかなり違っていると、入手可能な証拠が示唆している。

実際に、後者は腸の透過性の上昇を示して、それは代謝性内毒素血症の原因である。

この理由で、地中海食事に従った被験者の腸内微生物相は、心臓血管系疾患およびある種のがんなどの慢性で非伝染性の変性疾患の発症を予防できると、我々は推測可能である。

しかし、食事パターンとのこれらの相関を理解するため、腸内微生物相の組成および活性に関する比較介入研究が必要である。

キーワード : 地中海食事、繊維、腸内微生物相、ポリフェノール、 ω -3(n-3系)PUFA
