

標 題 : A Mediterranean Diet Rich in Extra-Virgin Olive Oil Is Associated with a Reduced Prevalence of Nonalcoholic Fatty Liver Disease in Older Individuals at High Cardiovascular Risk  
心臓血管リスクが高い高齢者でエクストラバージンオリーブ油が豊富な地中海食事は非アルコール性脂肪肝の低い有病率と関連する

---

著 者 : X. Pintó, et al. (スペイン Hospital Universitario de Bellvitge-IDIBELL 内科 脂質・血管リスク部門)、・・・、  
PREDIMED 研究の研究者

---

掲 載 誌 : J Nutr. 2019 Nov 1; 149(11): 1920-1929.

---

要 旨 :

背 景 : 地中海食の順守は、肝臓脂肪症を減らすと考えられる。

目 的 : 3種類の食事〔地中海食+エクストラバージンオリーブ油(EVOO)、地中海食+ナッツ、または対照食事〕の肝臓脂肪症との関連を探索すること。

方 法 : これは、多施設、ランダム化、並行群臨床試験、PREvención con Dieta MEDiterránea (PREDIMED 試験: ISRCTN35739639) 内で入れ子にしたサブグループ解析で、心臓血管疾患の一次予防に関する地中海食の効果を評価することを目標とした。

Bellvitge-PREDIMED センターからの心臓血管リスクの高い (62%が2型糖尿病) 男性と女性 100 人 (平均年齢: 64±6 歳) をランダムに、EVOO を補給した地中海食、ミックснаッツを補給した地中海食、または対照食事 (全ての食事脂肪を減らすようにと助言) に割り当てた。

体重を減らせ、または運動を増やせという勧告をしなかった。

主な測定は肝臓脂肪の割合および脂肪症の診断で、NMR 画像化により測定した。

肝臓脂肪含量と食事との関連を、3年間(中央値)追跡後に二変量解析で解析した。

結 果 : 開始時の肥満および心臓代謝の危険因子は、3処置群の間で同様であった。介入後3年で、地中海食+EVOO、地中海食+ナッツ、および対照食のグループでそれぞれ、参加者の3人(8.8%)、12人(33.3%)、および10人(33.3%)に肝臓脂肪症が存在した (P=0.027) 。

肝臓脂肪含量の平均値はそれぞれ、1.2%、2.7%、および4.1%であった (P=0.07) 。

地中海食事+EVOO グループと対照グループを比較すると、有意に向かう傾向が観察された。

尿の 12(S)-ヒドロキシエイコサテトラエン酸/クレアチニン濃度の中央値は、地中海食事+EVOO(2.3ng/mg)で地中海食事+ナッツ(5.0ng/mg)および対照(3.9 ng/mg)グループよりも有意に低かった(P=0.001)。

肥満または血糖管理変化には、グループ間の差がなかった。

結 論： 強力な抗酸化および抗炎症性質のある食品、エクストラバージンオリーブ油(EVOO)を補給したエネルギー制限なしの地中海食事は、心臓血管リスクの高い高齢者で肝臓脂肪症の低い有病率と関連する。

キーワード： 地中海食事、PREDIMED、食事脂肪、肝臓脂肪症、ナッツ、オリーブ油

著作権 © アメリカ栄養学会 2019 年。

---