

標 題 : Olives and Bone: A Green Osteoporosis Prevention Option
オリーブと骨 : グリーン (環境に優しい) 骨粗しょう症予防の選択肢

著 者 : K-Y. Chin, et al. (マレーシア マレーシア国民大学医療センター 薬理学部)

掲 載 誌 : Int J Environ Res Public Health. 2016 Jul 26; 13(8): 755.

要 旨 :

骨粗しょう症として知られている加齢による骨格変性は、世界中で重大な健康問題である。

ある食事成分は、我々の骨格系に骨粗しょう症に対する保護を授ける。

オリーブ、オリーブ油およびオリーブポリフェノールの摂取は、骨の健康を改善すると示されてきた。

この総説は、オリーブ、オリーブ油およびオリーブポリフェノールの骨格保護作用に関する、細胞、動物およびヒトの研究からの最新の証拠を要約することを目的とする。

動物研究が、オリーブ、オリーブ油およびオリーブポリフェノールの補給は、特に炎症のある卵巣摘出ラットで骨ミネラル密度、骨生体力学的強度および骨代謝指標によって評価した骨格の健康を改善できると示した。

オリーブ、オリーブ油およびオリーブポリフェノールの有益な効果は、酸化ストレスおよび炎症を低減するその能力が原因であり得る。

しかし研究の間で、骨保護、抗酸化および抗炎症の作用に変動が指摘された。

細胞研究が、オリーブポリフェノールが前骨芽細胞の増殖、骨芽細胞の分化を強め、そして破骨細胞様細胞の形成を減らすと実証した。

しかし、その骨の健康増進作用の正確な分子経路はまだ解明されていない。

ヒトの研究が、オリーブ油の摂取が骨ミネラル密度の低下を防ぎそして骨代謝指標を改善できると明らかにした。

結論として、オリーブ、オリーブ油およびそのポリフェノールは、高齢者の間で骨粗しょう症を防ぐための強力な食事介入である。

キーワード : 閉 経、オリーブ、オレウロペイン、ポリフェノール、骨 格、チロソール
