

標 題： Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet
地中海食事による心臓血管疾患の一次予防

著 者： R. Estruch, et al. (スペイン カルロス3世衛生研究所 CIBEROBN [栄養研究
から肥満を制御して人々の生活の質の改善をはかるセンター]);
PREDIMED Study Investigators (PREDIMED 研究の研究者)

掲 載 誌： N Engl J Med. 2013 Apr 4; 368(14): 1279-90.

要 旨：

背 景： 観察コホート研究および二次予防試験が、地中海食事の順守と心臓血管リス
クとの間の逆相関を示している。

心臓血管イベントの一次予防のために、我々はこの食事パターンのランダム
化試験を実施した。

方 法： スペインでの多施設試験で、心臓血管リスクが高いけれど登録時に心臓血管
疾患の無い参加者を、我々はランダムに3種類の食事の1つに割り当てた：
エクストラバージンオリーブ油を補給した地中海食事、ミックスマッツを補給した地
中海食事、または対照の食事（食事脂肪を減らすように助言）。

参加者は個人およびグループの教育セッションを年4回受け、グループ割り
当てによって、エクストラバージンオリーブ油、ミックスマッツ、または小さな非食
品ギフトを受け取った。

主要評価項目は主な心臓血管イベント（心筋梗塞、脳卒中、または心臓血管
が原因の死亡）の比率であった。

中間解析の結果に基づいて、4.8年間(中央値)の追跡後に試験を中止した。

結 果： 合計 7447 人を登録した(年齢範囲、55 から 80 歳)；57%が女性であった。

自己申告の摂取量およびバイオマーカー分析によると、2種類の地中海食事
グループは介入をよく順守した。

主要評価項目のイベントは 288 人の参加者に起こった。

多変数調整ハザード比は対照グループ(109 イベント)に対して、エクストラバージン
オリーブ油による地中海食事に割り当てられたグループ(96 イベント)で 0.70
(95%信頼区間[CI] 0.54-0.92)、ナッツによる地中海食事に割り当てられたグ
ループ(83 イベント)では 0.72 (95%CI 0.54-0.96) であった。

食事に関連した悪影響は無いと報告された。

結 論： 心臓血管リスクの高い人々の間で、エクストラバージンオリーブまたはナッツを
補給した地中海食事は主な心臓血管イベントの発症率を低下した。

[スペイン政府のカルロス3世衛生研究所などによって資金援助された；

Controlled-Trials.com number, (臨床試験登録番号) ISRCTN35739639]
