

標 題 : Diet to Reduce the Metabolic Syndrome Associated with Menopause.
The Logic for Olive Oil
閉経と関連するメタボリックシンドロームを減らすための食事
オリーブ油の論理

著 者 : J. J. Hidalgo-Mora, et al. [スペイン バレンシア INCLIVA {インクリバ
(バレンシア病院研究財団) } 大学病院 産婦人科]

掲 載 誌 : Nutrients. 2020 Oct 18; 12(10): 3184.

要 旨 :

肥満の有病率の増加と並行してメタボリックシンドロームの比率は増加しており、同時に起こるインスリン抵抗性が主な原因である。

これが特に女性にとって重要なのは、閉経期前後の年齢に、インスリン抵抗性の強力な決定因子である内臓型肥満の増加が同時に起こるためである。

エストロゲンの低下およびアンドロゲン/エストロゲン比の増加は、このプロセスにおける重要な原因であり、それは多嚢胞性卵巣症候群のような他の生理学的モデルで確認されている。

栄養に関して特に強調すると、健康的な生活様式が、合意および指針における最も重要な戦略として推奨されている。

一貫した証拠の集まりが蓄積されて、必須成分としてオリーブ油を伴う地中海食事は健康的な効果および受け入れ可能な順守の両方を有すると、示唆している。

閉経関連のメタボリックシンドロームに最も関連するオリーブ油の効能に関する現在の知識の最新の概説を、我々はこちらに提示する、それには最大の健康的影響を伴い成分の分析、疾患の基本的メカニズムに対するその影響、そしてメタボリックシンドロームの主要な特徴に対するその作用に関する最先端が含まれる。

キーワード : 健康的な加齢、閉 経、メタボリックシンドローム、肥 満、
オリーブ油、女 性
