

標 題 : Effects of Olive Oil on Blood Pressure:  
Epidemiological, Clinical, and Mechanistic Evidence  
血圧に対するオリーブ油の影響 : 疫学、臨床、およびメカニズムの証拠

---

著 者 : M. Massaro, et al. (イタリア レッチェ  
国家研究会議(CNR) 臨床生理学研究所)

---

掲 載 誌 : Nutrients. 2020 May 26; 12(6): 1548.

---

要 旨 :

降圧薬の入手機会の増加が、高血圧患者で寿命および生活の質を改善した。それにもかかわらず、高血圧は脳卒中および心筋梗塞の主な危険因子のままなので、予備群および高血圧患者の管理を実施する必要性を示唆する。

降圧薬に加えて、「高血圧防止のための食事アプローチ(DASH)」および地中海食事などの健康的な食事パターンを含む生活様式の変化が血圧に好ましい影響を示したので、高血圧管理の統合した手段として現在推奨されている。

血圧に対する地中海食事の栄養成分の影響の分析が、そのため必須となる。

心臓血管系の危険因子に対する地中海食事の影響に関する文献の再検討後に、血圧に対するオリーブ油およびその主成分の影響を健康と心臓血管疾患の人々で、我々は分析して根本的な作用機構を検討する。

実験研究およびヒトの研究の両方が、オリーブ油が抗高血圧作用を示すことで一致する。

そのオレイン酸および抗酸化ポリフェノールの高い含量のため、健常者と心臓血管疾患患者の両方で高血圧の管理プロトコルにおける最適な油脂選択として、オリーブ油の摂取を助言してよいと、我々は結論をだす。

キーワード : 高血圧、1 価不飽和脂肪酸、オリーブ油、ポリフェノール

---