

標 題 : Mediterranean diet and cancer: epidemiological evidence and mechanism of selected aspects
地中海食事とがん : 疫学的証拠および選択した状況のメカニズム

著 者 : G. Grosso, et al. (イタリア カターニャ大学 生化学部 薬物化学科)

掲 載 誌 : BMC Surg. 2013; 13 (Suppl 2): S14.

要 旨 :

背 景 : 地中海の地域に住んでいる住民が、北欧や米国の諸国の地域に住む住民と比較してがんの発症率が低いのは、健康的な食事習慣が原因である。

最近、我々は伝統的な地中海食事パターンから離れるように支援しているが、この変化ががんのリスクに影響するかどうかはまだ明らかでない。

この研究の目的は、地中海食事の順守とがんとの間の潜在的な関連に関する最近の証拠を再検討することであった。

考 察 : 疫学研究の最近の統合解析が、地中海食事パターンは各種がん、特に消化管のがんの予防で役割を演じる可能性があるという仮説を強く支持したけれども、対照的な結果がホルモン依存性のがんで報告された。

果物と野菜が高く赤身肉や加工肉が低いという地中海食事の特定の側面が、これらの予防効果を説明出来るだろう。

さらに、オリーブ油と全粒穀物に関する証拠が、がんに対するこの食事パターンの有益な効果を高めている。

結 論 : 地中海食事パターンの順守を高めることは、住民の健康に有益であり、ある種のがんへの予防作用と言い換えられるであろうと、文献証拠が実際に証明している。
