

標 題： Mediterranean and MIND Diets Containing Olive Biophenols
Reduces the Prevalence of Alzheimer's Disease
オリーブの生体フェノールを含有する地中海食事および MIND 食事は
アルツハイマー病の有病率を低下させる

著 者： S. H. Omar (オーストラリア ニューサウスウェールズ大学
医学部 農村臨床科)

掲 載 誌： Int J Mol Sci. 2019 Jun 7; 20(11): 2797.

要 旨：

アルツハイマー病(AD)のリスクは、年齢および有効な薬物療法がないなどの
変更不可能な状況によって増加している。

過去数十年の間に、食事改善治療による非薬物療法がアルツハイマー病の研究
で大きな注目を受けた。

アルツハイマー病の病変および認知低下を減らすために、カロリー制限(CR)、
高血圧症を防ぐための食事法(DASH)、ケトン食療法(KD)、地中海食事(MedDi)
および神経系(障害)遅延(MIND)のための地中海-DASH 食事などの各種食事パ
ターンが試みられた。

地中海食事パターンの高い順守は心臓血管系疾患およびアルツハイマー病およ
び関連する認知低下などの神経系の疾患の減少と関連した。

しかし、新たに出現した健康的な食事パターン MIND 食事も、認知低下の遅
い速度およびアルツハイマー病(発症)率の有意な減少と関連した。

オリーブは地中海食事および MIND 食事の構成要素の1つとして機能を果た
し、そして発揮される健康的効能は、オレイン酸およびフェノール化合物(生体
フェノール)などの生物活性成分の存在のためだと示唆される。

医療食品を使用した少数の試験が、アルツハイマー病の発症前または初期に
最善の結果を示した。

本総説は、地中海食事および MIND 食事はアルツハイマー病の病変に対する
非薬物的な手段として認知機能の維持に潜在力を発揮し、それはオリーブ生体フ
ェノールの存在のためと提案された予防メカニズムによるとの見解を支持する、
そして今後の道筋との隔たりを提示する。

キーワード： アルツハイマー病、認知低下、地中海食事、オリーブの生体フェノール
