

地中海食が良い理由をバイオマーカーで探る

地中海食の遵守度が高い人では、心血管疾患（CVD）リスクが低いことが知られていますが、スウェーデンの研究グループは、地中海食がCVD リスクを減らす要因について分析し、リスク減少の一部は炎症マーカー、グルコース代謝とインスリン抵抗性などの改善により説明できると報告、結果が JAMA Network Open 誌に掲載されました。



解析の結果、CVD リスク減少の寄与率が最も大きかったのは、炎症のバイオマーカー（hsCRP、フィブリノーゲン、sICAM-1、アセチル化糖蛋白）で、CVD リスク低下 29.2%、以下同様に、グルコース代謝とインスリン抵抗性のマーカーが 27.9%、BMI が 27.3%、血圧は 26.6%、従来の脂質検査（総コレステロール、LDL-c、HDL-c、トリグリセリド）は 26.0%、HDL 関連（粒子サイズと濃度、HDL-c、アポリポ蛋白 A1）が 24.0%、VLDL 関連（トリグリセリド・リッチ・リポタンパク質粒子サイズと濃度、トリグリセリド）が 20.8%、と続きました。



逆に寄与率が低かったのは、BCAA の 13.6%、LDL 関連（LDL 粒子サイズと濃度、LDL-c、アポリポ蛋白 B-100）の 13.0%、アポリポ蛋白 関連（リポ蛋白(a)、アポリポ蛋白 A1、アポリポ蛋白 B100）の 6.5%、他の低分子代謝産物（クエン酸、クレアチニン、ホモシステイン）の 5.8% などでありました。

