

Trial of the MIND Diet for Prevention of Cognitive Decline in Older Persons

地中海食とDASH食を組み合わせたMIND食
認知症予防効果は見いだせず本論文のabstractは『ヒポクラ×マイナビ』へ
<https://hpcr.jp/mmj/?id=37466280>

解説

バイアスの問題があり MIND食の有用性を否定するものではない

浦上 克哉 鳥取大学医学部保健学科認知症予防学講座(寄附講座)教授

近年、認知症予防における食の重要性が指摘されている。しかし、単一の食品、栄養素やサプリメントなどのデータは多く報告されてきているが、食事の有効性の検討はまれである。地中海食が認知症予防に有効であることは多くの観察研究で報告されているが¹、比較試験はごくわずかである。

本論文は地中海食とDASH食を組み合わせたMIND食の有効性を検討した無作為化対照試験(MIND試験)の報告である。地中海食はすでに認知症予防の効果があると報告されている食事である。DASH(Dietary Approaches to Stop Hypertension)食は高血圧を防ぐための食事である。本試験は2施設で実施され、対象者の選択基準は65歳以上85歳未満の高齢者であること、認知症がないこと、認知症の家族歴を有すること、肥満であることなどであった。参加者を1:1の割合でランダムに割り付け、軽度カロリー制限を伴うMIND食または軽度カロリー制限を伴う対照食を3年間摂取させた。参加者は全員、割り付けられた食事の遵守に関するカウンセリングを受け、さらに減量を促進するためのサポートを受けた。主要評価項目は認知機能検査スコアのベースラインからの変化量、副次評価項目は3テスラMRI検査で計測した脳(海馬、大脳皮質、大脳白質)の体積のベースラインからの変化量で、それぞれの食事が認知機能に与える効果が比較検証された。合計1,929

人がスクリーニングを受け、そのうち604人が登録された。軽度カロリー制限を伴うMIND食摂取群に301人、軽度カロリー制限を伴う対照食摂取群に303人が割り付けられた。結果、3年間の経過観察を行ったが両群間で認知機能に有意差を認めなかった。脳MRI画像でも体積に有意差を認めなかった。結論として今回の検討ではMIND食の認知症予防効果を見いだすことができなかった。

著者らは、今回の無作為化対照試験において従来の多くの観察研究と一致する結果が得られなかった理由としてバイアスの問題を挙げている。今回の研究対象として認知症の家族歴を有する人、肥満のある人を選択基準に加えたこと、また結果として学歴の高い人が多くなってしまい、一般的な人口集団を対象にできなかった可能性を指摘している。

本論文の結果はネガティブデータであったがMIND食の有用性を否定するものではないと考える。食は認知症予防に重要な役割を果たしていると考えられるので、今後のさらなる検討が待たれる。

1. Radd-Vagenas S, et al. *Am J Clin Nutr*. 2018;107(3):389-404.