地中海式饮食与痴呆症风险降低相关

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/22363.html

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

地中海式饮食与痴呆症风险降低相关。

3月14日发表在《BMC医学》的一项研究发现，传统的地中海式饮食——富含海鲜、水果和坚果——与痴呆症风险下降相关。与较少采用地中海式饮食的人相比，坚持地中海式饮食的人罹患痴呆症的风险最多可降低23%。

饮食可能是痴呆症的一个重要可改变因素，可以作为疾病预防和风险降低的干预目标，但过去探索地中海式饮食影响的研究通常局限于较小的样本量和很少的痴呆症病例。英国纽卡斯尔大学的Oliver Shannon和同事分析了英国生物样本库中60298个个体的数据，这些人都完成了饮食评估。作者用了两个衡量标准评估了他们对地中海式饮食的依从程度。在平均9.1年的随访中，出现了882例痴呆症患者。作者也将每个个体的痴呆症遗传风险考虑进来，评估了他们的多基因风险——这种方法会评估与痴呆症风险相关的多个基因。

作者发现，与最不能坚持地中海式饮食的人相比，将地中海式饮食执行得最好的人罹患痴呆症的风险低了23%，相当于绝对风险降低0.55%。痴呆症的多基因风险与对地中海式饮食的依从程度之间无明显互动，作者认为这可能表明更坚持地中海式饮食和痴呆症风险降低的关联性，不受个体痴呆症遗传风险的影响。这一发现在所有敏感性分析中并不一致，因此作者建议仍需进一步研究，评估饮食和遗传的相互作用对痴呆症风险有何影响。

作者提醒说，他们的分析仅限于自我报告种族背景为白人、英国人或爱尔兰人的个体，因为可用的只有基于欧洲血统的遗传数据，因此还需在一系列人群中开展进一步研究来确定这种潜在的饮食益处。他们总结说，根据数据，包含大量健康植物性食物的地中海式饮食或是一种重要的干预措施，可以纳入未来降低痴呆症风险的策略中。(来源：中国科学报 赵熙熙)

相关论文信息：https://doi.org/10.1186/s12916-023-02772-3

作者：Oliver Shannon 来源：《BMC医学》

更多 科学进展 请访问 https://www.iikx.com/news/progress/

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，爱科学iikx.com转发