

Dr. Jacques a kolektiv z Tufts University v Bostonu hodnotili prospektivní spojitost středomořské diety s incidencí metabolického syndromu u nediabetických účastníků kohorty Framingham Heart Study Offspring Cohort. Longitudinální spojení skóre modelu středomořského stylu diety (MSDPS) s rysy a incidencí metabolického syndromu bylo zkoušeno u 2730 a 1918 účastníků, respektive. Ve výchozím stavu neměl žádný subjekt diabetes 2, průměrný věk byl 54 let a 55% byly ženy. Rysy metabolického syndromu zahrnovaly abnormální stanovení insulinové resistance modelem homeostáze (HOMA-IR), plazmatickou glukozu nalačno, obvod pasu, plazmatické triglyceridy, HDL cholesterol a systolický a diastolický TK. Ke stanovení incidence metabolického syndromu byla použita definice National Cholesterol Education Program Adult Treatment Panel III. Pacienti byli sledováni středně 7 let.

Po úpravě na odpovídající výchozí hodnoty a na několik rizikových faktorů diabetu 2 měly subjekty s vyšším MSDPS signifikantně nižší HOMA-IR ($P = 0,02$), glukozu nalačno ($P = 0,03$), obvod pasu ($P < 0,001$) a hladiny triglyceridů ($P < 0,001$). Měli vyšší HDL cholesterol ($P = 0,02$), ale nebyla žádná spojitost s TK. Po úpravě na BMI, věk, pohlaví, kouření a příjem energie byla incidence metabolického syndromu signifikantně nižší u účastníků v nejvyšším kvintilu MSDPS ve srovnání s nejnižším kvintilem (30,1% vs 38,5%, respektive; $P = 0,01$).

Zdroj: Am J Clin Nutr 2009; 90: 1608-1614