

研究・調査報告書

分類番号	報告書番号	担当
C-136	22-302	慶應義塾大学 加藤眞三
題名 (原題/訳)		
Lifestyle Intervention on the Physical Activity and Fitness Status of Adults with NAFLD and Metabolic Syndrome. NAFLD およびメタボリックシンドロームを有する成人の身体活動および体力状態に対する 6 ヶ月間のライフスタイル介入の効果		
執筆者		
Mascaró CM, Bouzas C, Montemayor S, et al		
掲載誌		
Nutrients. 2022 Apr 26;14(9):1813. doi: 10.3390/nu14091813.		
キーワード		PMID
地中海食、フィットネス、メタボリックシンドローム、NAFLD、身体活動		35565780
要 旨		
<p>背景: 運動不足はNAFLD と関連しており、運動はNAFLD における肝内脂肪量の減少に有用であることが報告されている。目的 NAFLD とメタボリックシンドローム (MetS) を有する成人において、6 ヶ月間の生活習慣介入 (食事療法と運動療法) 後の身体活動 (PA) と体力の状態を評価すること。</p> <p>デザイン: ベースラインから 6 年間の並行群間無作為化試験までに得られたデータの前向きコホート解析 (n=155, 40~60 歳, MetS および NAFLD を有する)。参加者は 3 つの栄養および PA 介入群に無作為に割り付けられた: 従来の食事 (CD)、地中海食 (MedDiet) -高食事頻度 (MD-HMF)、MedDiet-身体活動 (MD-PA) の 3 群に無作為に割り付けた。</p> <p>方法: PA とフィットネスの状態は、検証済みのミネソタ式質問票、ALPHA-FIT テストバッテリー、加速度計、機能的フィットネススコアを用いて評価した。年齢、性別、教育レベル、配偶者の有無、社会経済的地位、喫煙習慣、飲酒に関する情報も入手した。</p> <p>結果: CD 群は MD-HMF 群よりも立位ハンドグリップの改善度が高かった。MD-PA 群は CD 群よりも修正腕立て伏せの反復回数が多かった。MD-PA 群と CD 群は、MD-HMF 群よりも高い座位ハンドグリップを示した。MD-HMF 群は最も高い有酸素運動能力の低下を示した。MD-PA 群は、CD 群および MD-HMF 群に比べ、軽強度の PA/day が低かった。MD-PA 群は CD 群および MD-HMF 群より中強度 PA が多かった。CD 群は MD-HMF 群より 1 日あたりの METs が多かった。</p> <p>結論: 食事療法と定期的な運動による 6 ヶ月間の生活習慣介入は、NAFLD と MetS を有する中年患者の機能的体力を改善した。地中海食と定期的なトレーニングに 6 ヶ月間取り組んだ患者では、有酸素運動能力が改善した。</p>		