

In fatto di salute non ci batte nessuno



di Daniela Zanuso

Quando si tratta di vivere una vita lunga, l'Italia è il posto dove stare.

E' questo il risultato di un'indagine che il **Bloomberg Global Health Index**, cioè l'indice che misura il **tasso di salute globale**, ha elaborato sui dati di 163 Paesi nel mondo. Non siamo i più felici ([48° posto](#)) e nemmeno i più occupati (i giovani senza lavoro sfiorano il 40%) e ci portiamo sulle spalle un debito pubblico tra i più alti al mondo. Ma siamo i più sani e questa ci sembra una gran bella notizia.

Un bambino che nasce in Italia ha un'aspettativa di vita di 84 anni se maschio, 86 se femmina. In Sierra Leone arriva a malapena a 52. Dietro di noi ci sono Islanda, Svizzera, Singapore, Australia, Spagna, Giappone e Svezia. Gli Usa sono al 34esimo posto a causa soprattutto dell'elevato numero di persone in sovrappeso.



Gli italiani sono in forma migliore rispetto ad americani, canadesi e inglesi, che soffrono di pressione sanguigna alta e colesterolo eccessivo, oltre che disturbi neurologici. L'indice tiene conto anche di variabili

quali le cause di rischi di decesso e l'uso del tabacco, la malnutrizione e la disponibilità di acqua pulita.

Il nostro segreto pare sia la **dieta mediterranea** ricca di verdure condite con olio extra vergine di oliva e di frutta e dove abbondano cereali, legumi, pesce. Bloomberg cita il parere di **Adam Drewnowski**, direttore del Center for Public Health Nutrition dell'Università di Washington: "E' di fondamentale importanza per i consumatori poter avere accesso a prodotti freschi come frutta, verdura e pesce".

Forse è questo dato che fa la differenza e sancisce il primato italiano in ambito nutrizionale: una dieta attenta e la grande disponibilità di alcuni cibi che l'Italia produce in quantità.

