Episode 302

News 3: Secondo un recente studio, nel 2040 la Spagna sarà il paese con la maggiore aspettativa di vita

Per molti anni i giapponesi hanno detenuto il primato di paese con la più alta aspettativa di vita del mondo. Secondo uno studio, invece, pubblicato la scorsa settimana sulla rivista *The Lancet*, se i recenti trend sanitari continueranno, sarà la Spagna a essere il paese con la maggiore aspettativa di vita entro il 2040.

I ricercatori hanno analizzato i dati provenienti dal Global Burden of Disease, lo studio finora più completo sulle condizioni mediche e i fattori di rischio della popolazione umana.

La ricerca, pubblicata su *Lancet*, ha incrociato la corrente aspettativa di vita dei vari paesi con i dati relativi ai tassi di obesità, pressione sanguigna, livelli di zucchero nel sangue, fumo e consumo di alcol, ossia i cinque maggiori fattori di rischio che influiscono sulla durata della vita. Da questa analisi è emerso che l'aspettativa media di vita degli spagnoli si innalzerà da 82,9 anni, a 85,8, facendo, così, della Spagna il paese più longevo, seguito a poca distanza dal Giappone. Nella lista dei dieci paesi migliori per aspettativa di vita figurano anche altri paesi europei come la Svizzera, il Portogallo, l'Italia, la Francia e il Lussemburgo.

Una delle più grandi sorprese nello studio è rappresentata dagli Stati Uniti, le cui proiezioni di aspettativa di vita farebbero precipitare il paese dal 43^{esimo} al 64^{esimo} posto. Una delle cause sarebbe l'abuso di oppioidi, che nel 2016 ha causato proprio negli Stati Uniti la morte per overdose di più di 60.000 persone. Si ipotizza, invece, che la Cina balzerà dalla 68^{esima} alla 39^{esima} posizione nella classifica dei paesi più longevi.

Marcello: Benedetta, dici che questa ricerca prova che la dieta mediterranea è il segreto per godere di una lunga vita?

Benedetta: Forse, Marcello. Non a caso gli autori dello studio hanno constatato che gli spagnoli seguono un'ottima dieta e che anche l'Italia e il Portogallo, dove molti adottano quotidianamente la dieta mediterranea, sono ai primi posti della classifica.

Marcello: Lo sapevo! Questa è anche la mia dieta!

Benedetta: Bravissimo! Questo studio, però, va oltre il semplice indicare il nome dei paesi che hanno l'aspettativa di vita maggiore. Dà anche importanti consigli per avere una vita lunga: controllare il peso, non fumare, mantenere bassa la pressione del sangue…

Marcello: Sì, sì, sì… lo sappiamo.

Benedetta: Marcello, considera anche che l'aspettativa di vita di un popolo non dipende da un unico fattore. Ad esempio il sistema sanitario di un paese gioca un ruolo fondamentale.

Marcello: Gli spagnoli conoscono il segreto per avere una lunga vita! E io credo di sapere quale sia!

Benedetta: Qual è?

Marcello: La siesta ovviamente!

Benedetta: La siesta? Il riposino a metà giornata?

Marcello: Sì! Quando le persone hanno la possibilità di dormire, o di andare a spasso a metà della giornata lavorativa, il loro stress si riduce.

Benedetta: Potresti avere ragione, sai? In ogni caso sono sicura che ci sono un sacco di motivi, oltre alla siesta, che hanno portato i ricercatori a mettere la Spagna al primo posto tra i paesi più longevi.