



## L'Italia è il paese più sano al mondo, merito della Dieta Mediterranea

Per una vita lunga, e in salute, è l'Italia il posto in cui essere. A sorpresa la Penisola, nonostante la crisi e l'economia traballante, si aggiudica il titolo di Paese più sano al mondo, balzando in vetta al Bloomberg Global Health Index, primi su 163 Paesi in classifica. Un bimbo nato in Italia ha un'aspettativa di vita di almeno 80 anni, contro i 52 della Sierra Leone, all'ultimo posto. L'Italia fa i conti con una crescita economica stagnante ormai da decenni, quasi il 40% di giovani è senza lavoro ed è schiacciata da un debito pubblico fra i più alti al mondo. Eppure, gli italiani stanno meglio di americani, canadesi e britannici, più colpiti da ipertensione, colesterolo e disturbi mentali. Fra i nostri punti di forza, l'elevato numero di medici e soprattutto l'alimentazione, ricca di verdure e condita con olio extravergine di oliva. A dividere il podio con il nostro Paese sono Islanda e Svizzera, seguite da Singapore e Australia. Gli Stati Uniti sono solo al 34esimo posto, a causa dell'epidemia di sovrappeso e obesità che affligge il Nord America, con un punteggio di 73,05 su 100. Ben lontano dal nostro 93,11 su 100.

FONTE: IL MESSAGGERO