

# España está a punto de ser el país con la esperanza de vida más larga

Actualmente, Japón es primero de todo los países con la esperanza de vida más larga, tendiendo 83.4 años. Según el análisis de CNN del reporte del Instituto de Métricas de la Salud y Evaluación en la revista Lancet, esto cambiará con la predicción de España tomando el primer lugar en 2040 con una esperanza de vida siendo de 85.8 años, bajando Japón a segundo lugar.

Sin embargo, esto no es predeterminado, sino que depende en los costumbres de las personas en esos países, y también la asistencia de sus gobiernos. Los factores que más afectan las esperanzas de vida son la presión arterial alta, el alto índice de masa corporal, el alto nivel de azúcar en la sangre, el consumo de tabaco y el consumo de alcohol.

En España, las personas siguen una dieta mediterránea. Esta dieta incluye comidas a base de plantas, con sólo pequeñas cantidades de carne magra y pollo y más porciones de verduras, frutas, legumbres, granos sin refinar, aceite de oliva y pescado. Según CNN, seguir la dieta mediterránea puede reducir el riesgo de muerte en un 25% para las personas mayores.

Además de esto, España tiene un sistema de asistencia médica que es considerado uno de los mejores del mundo. Esto es debido a que el país gasta casi el 10% de su producto interno bruto (PIB), según Expatica. El sistema de asistencia médica garantiza una cobertura universal que no necesita gastos de los pacientes, aparte de pagar una proporción de los cargos por prescripción.

El estado de salud que tiene España muestra que es posible

tener un país saludable del que pueden beneficiarse a las personas que viven en ese país; simplemente necesitan la ayuda del gobierno.