

## **In diesem Land leben die gesündesten Menschen der Welt**

*Wie lange man lebt, hat auch ein wenig damit zu tun, wo man lebt. Dies geht zumindest aus dem "Bloomberg Global Health Index" hervor, der 163 Länder nach deren Gesundheit bewertet. Ein wichtiger Indikator dafür könnte die Ernährung sein.*

Von Denise Snieguole Wachter

Mit Wirtschaftlichkeit hat die Gesundheit der Menschen in einem Land wenig zu tun. Wissenschaftler vermuten schon lange, dass die Lebensweise und vor allem auch die Ernährung einen großen Teil dazu beitragen, ob man bis ins hohe Alter ein gesundes Leben führt oder nicht. Der "Bloomberg Global Health Index" rangiert 163 Länder nach der Gesundheit ihrer Bewohner. Das Ergebnis ist deutlich: Wer ein langes Leben anstrebt, sollte in Italien leben. Ein Baby, das in Italien geboren wird, kann von einer Lebenserwartung von 80 Jahren ausgehen.

Nur 2800 Kilometer weiter südlich - in Sierra Leone - sieht es anders aus. Die durchschnittliche Lebenserwartung eines Neugeborenen liegt hier bei nur 52 Jahren.

## **Frische Lebensmittel sind gesundheitsfördernd**

Italien zählt zu den entwickeltsten Ländern der Welt, obwohl die Wirtschaft seit Jahrzehnten stagniert. Fast 40 Prozent der Jugendlichen haben keinen Job, die Verschuldung des Landes zählt zu den höchsten der Welt. Trotzdem geht es den Italienern - rein gesundheitlich betrachtet - besser als den Amerikanern, Kanadiern und Briten, die im Vergleich vermehrt an hohem Blutdruck und Cholesterin leiden, außerdem auch anfälliger für psychische Krankheiten sind.

Woran das liegen mag? Die Italiener essen viel frische Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Milchprodukte und Fisch. Dazu gibt es jede Menge Olivenöl. Und hin und wieder ein Glas Rotwein. Auch der Direktor des "Center for Public Health Nutrition" an der Universität Washington, Adam Drewnoski, hat bereits darüber geschrieben, wie wichtig es für die Gesundheit ist, dass Menschen Zugang zu frischen Produkten, Früchten, Fleisch und Fisch haben.