

El secreto está en la dieta y en la prevención

El podio mundial, recientemente alcanzado por España en el prestigioso informe global sobre salud que elabora Bloomberg, es un hito sin precedentes que todos deberíamos celebrar como se merece. La dieta mediterránea y la calidad del sistema público de salud son los dos pilares fundamentales sobre los que se sustenta este logro que, en consecuencia, puede tener su continuidad en el futuro alcanzando también la primera posición mundial en esperanza de vida en el año 2040. Pero antes, el país deberá afrontar los riesgos que se avecinan en los próximos años, centrados en la epidemia de obesidad que sufrimos por el mayor consumo de alimentos ultraprocesados y la prevalencia del consumo de tabaco y alcohol, entre otras sustancias.



La dieta mediterránea y la calidad de la atención sanitaria, con especial hincapié en la primaria, sustentan al alimón el andamiaje del liderazgo español.

FERNANDO GEIJO

✉ fgeijo1967@gmail.com

🐦 @fergeijo

📘 Fernando Geijo

ESPAÑA ES líder mundial en donación y trasplante de órganos, exportación de frutas y verduras, energías renovables, gestión de infraestructuras, número de turistas, bares, banderas azules... Y también es el país más saludable del mundo. Así lo revela, al menos, la edición 2019 del *Bloomberg Healthiest Country Index*. Un estudio que esta prestigiosa compañía estadounidense de servicios financieros elabora cada dos años para determinar, mediante el análisis de una serie de parámetros, el estado de salud de los habitantes de un total de 169 países repartidos por los cinco continentes.

Un lugar de honor conseguido tras ascender nada menos que cinco puestos, desde el último análisis realizado en 2017, desbancar de la cima a Italia, que ahora ocupa la segunda posición, y alcanzar una puntuación total de 92,7 sobre 100, lo que supone obtener un sobresaliente alto y rozar casi la perfección. El podio se completa con Islandia y, entre los diez primeros países de la tabla clasificatoria se encuentran, además, Japón, Suiza, Suecia, Australia, Singapur, Noruega e Israel.

Este informe bienal que elabora Bloomberg, que en esta edición ha supuesto el análisis de los datos de 300.000 habitantes, tiene en cuenta una serie de consideraciones relacionadas con la salud para estudiar el estado de la misma entre los ciudadanos de los diferentes países examinados desde un acercamiento multisectorial y obtener, de esta manera, un resultado lo más ceñido posible a la realidad. Así, analiza factores que van desde la calidad del sistema sanitario público hasta el análisis científico de los alimentos que componen la dieta de los ciudadanos, pasando por otras variables como el acceso de la población al agua potable, la calidad de la asistencia sanitaria recibida o la esperanza de vida en el país en cuestión.

Asimismo, existen factores correctores que, por decirlo de alguna manera, restan puntos a la hora de establecer un porcentaje final sobre cien, al objeto de reflejar, de la manera más objetiva posible, la fotografía final del estado de la salud en ese territorio. Entre los mismos, se encuentra tanto el índice de obesidad de la población como la incidencia del consumo de tabaco o de bebidas alcohólicas entre la población. Por tanto, se trataría de observar el

España es el país más saludable del mundo según la edición 2019 del *Bloomberg Healthiest Country Index*

anverso y el reverso de la moneda de la salud al conjugar en un mismo y amplio análisis elementos antagónicos que, al contar con un mayor o menor protagonismo en la estadística final, influirán de forma decisiva para que el fiel de la balanza se incline hacia uno u otro lado.

Las claves del éxito. La posición de privilegio alcanzada por España, frente a otros países incluso más desarrollados en términos no solo económicos sino también en materia de desarrollo humano, se sustenta tanto en el factor de la alimentación como en su sistema público de salud. De esta manera, la dieta mediterránea, basada en un consumo moderado de grasas saturadas, y la calidad de la atención sanitaria, con especial hincapié en la primaria, sustentan al alimón el andamiaje de su liderazgo al aportar nutrientes como el aceite de oliva y los frutos secos, por un lado, y la atención personalizada basada en la prevención ejercida por los médicos de familia y enfermeras profesionales.

La variedad de los patrones dietéticos que conlleva la dieta mediterránea, compartida con países como la propia Italia, pero también con otros como Grecia, Portugal, Marruecos, Croacia y Francia está basada en una alimentación con un alto consumo de productos vegetales, tales como frutas, verduras, legumbres y frutos secos; donde el aceite de oliva se alza como omnipresente grasa principal, y se realiza un consumo moderado de vino. Todo ello significa que esta pauta alimentaria ancestral supone, como así lo han demostrado múltiples estudios científicos, una menor incidencia de enfermedades cardiovasculares que son, precisamente, la causa principal de mortalidad en el mundo.

Por lo que respecta al otro gran motor que ha impulsado a España directamente hasta coronar el olimpo de la salud mundial, el propio índice de Bloomberg destaca, citando datos del Observatorio Europeo de Sistemas y Políticas de Salud, el notable descenso que se ha registrado en nuestro país en la última década en relación tanto de la prevalencia del cáncer como de la incidencia de las enfermedades cardiovasculares como motivo de defunción de sus habitantes.

El estudio de Bloomberg destaca, asimismo, el excelente rendimiento obtenido por diferentes países de Europa, que coparon, junto con España, más de la mitad de las primeras diez posiciones del *ranking*, con Italia (2ª), Islandia (3ª), Suiza (5ª), Suecia (6ª) y Noruega (9ª), completando una más que digna representación del Viejo Continente. Otras naciones europeas que no alcanza-



Para saber más



► **Bloomberg Healthiest Country Index, edición 2019, que clasifica 169 economías de todo el mundo según los factores que contribuyen a la salud en general.**

► <http://cort.as/-FA-I>



► **Instituto para la Métrica y la Evaluación de la Salud (IHME), de la Universidad de Washington (EE.UU.), publicados en la prestigiosa revista *The Lancet*.**

► http://cort.as/-K_e1



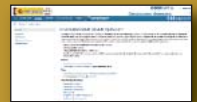
► **Secretaría de Estado de la España Global, que se encarga de la gestión de la imagen y la reputación de España. Su objetivo es mejorar la percepción de nuestro país en el exterior y entre los propios españoles.**

► http://cort.as/-K_fs



► **Encuesta Nacional de Salud 2017, realizada por el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social con la colaboración del Instituto Nacional de Estadística.**

► http://cort.as/-K_cb



► **Observatorio Europeo sobre Sistemas y Políticas de Salud, que apoya y promueve las políticas basadas en las evidencias de los análisis de las dinámicas de los sistemas de salud en Europa.**

► http://cort.as/-K_ci



La dieta 'milagrosa'

- Utilizar el aceite de oliva como principal grasa para cocinar.
- Consumir de forma prioritaria alimentos de origen vegetal: frutas, legumbres, verduras y frutos secos.
- Incluir pan, pasta, arroz y, sobre todo, productos integrales, en la ingesta diaria.
- Preferencia por los alimentos frescos, poco procesados, y de temporada.
- Añadir a la dieta diaria productos lácteos: quesos y yogures.
- Evitar el consumo de carnes rojas, salvo de forma ocasional, y las procesadas en pequeñas cantidades en bocadillos o como acompañantes.
- Incluir el pescado en la ingesta habitual y consumir huevos con moderación.
- Optar por la fruta fresca como postre y dejar los dulces y pasteles para un consumo puntual.
- Elegir el agua como bebida de referencia y el vino, siempre con moderación y durante las comidas.
- Realizar a diario actividad física, adaptada a la capacidad y edad de cada individuo.

Fuente: Fundación Dieta Mediterránea.

Más sanos, más años

EN paralelo a este ascenso a los cielos en materia de salud destacado por Bloomberg, la población española parece caminar con paso decidido a liderar, también, otro parámetro que va de la mano del anterior: la esperanza de vida de su población. En estos momentos España ocupa ya la primera posición entre todos los países de la Unión Europea con una media de 82,9 años y, según los datos que maneja el Instituto para la Métrica y la Evaluación de la Salud (IHME) de la Universidad de Washington (EE.UU.) publicados en la prestigiosa revista *The Lancet*, nuestro país alcanzará en apenas veinte años, en 2040, la mayor del mundo con una media de 85,8 años, por delante de Japón y Suiza, actuales líderes mundiales, según estadísticas de la OCDE.



Para lograrlo, los médicos especialistas en nutrición indican que es fundamental incidir en la necesidad de fomentar un estilo de vida saludable, que complemente a una dieta sana con la realización habitual de ejercicio físico, así como la necesidad de evitar el tabaco y el alcohol, entre otras sustancias.

Para lograrlo, los médicos especialistas en nutrición indican que es fundamental incidir en la necesidad de fomentar un estilo de vida saludable, que complemente a una dieta sana

Con los diez primeros puestos fueron Francia (12ª), Reino Unido (19ª), Irlanda (20ª), Portugal (22ª), Alemania (23ª), Dinamarca (25ª), Grecia (26ª) y Bélgica (28ª).

Por el contrario, la situación de otras regiones del mundo ha sido desigual. En concreto, en Norteamérica el país más saludable es Canadá (16ª), que supera de largo a Estados Unidos (35ª), lastrado por el elevado número de fallecimientos registrados por suicidios y sobredosis, así como por la pandemia de obesidad que sufre una población con una salud mermada con graves problemas relacionados con la diabetes, el cáncer y las dolencias cardiovasculares dada su dieta basada en grasas saturadas y comida ultraprocesada. El cuadro lo cierra México, que ocupa la posición 53, empeorando dos posiciones con respecto a 2017.

No todo es oro. Los expertos en sanidad pública, sin embargo, llevan años alertando del paulatino abandono que se está produciendo en España con relación al seguimiento de la dieta tradicional, sobre todo entre las capas más jóvenes de la población, que muestran cierta fatiga en el seguimiento de la tradición alimentaria, lo que provoca que su adherencia a esta dieta esté empezando a dejar de ser mayoritaria.

En este sentido, Miguel Ángel Martínez-González, profesor de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Navarra, padre del proyecto Predimed, el mayor estudio realizado hasta la fecha en Europa sobre

En 2040 España tendrá la mayor esperanza de vida del mundo con 85,8 años de media.



la dieta mediterránea, y autor del libro: *Salud a ciencia cierta. Consejos para una vida sana*, considera que la epidemia de obesidad que sufre España se debe a la globalización, con el consiguiente efecto imitación de los hábitos poco saludables importados desde EE.UU. Así, este catedrático visitante de la Universidad de Harvard asegura que las generaciones actuales tienen poco criterio lo que, unido a unos progenitores excesivamente permisivos, ha creado un peligroso escenario donde comida basura e intereses de las multinacionales se han unido para crear un coctel en el que, ahora mismo, el 70% de la población adulta española tiene, al menos, sobrepeso.

La prueba irrefutable de que una gran parte de la población española ha olvidado la dieta mediterránea está en la Encuesta Nacional de Salud 2017, elaborada por el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social con la colaboración del Instituto Nacional de Estadística, en la que se desvela que el 17% de la población española es obesa. O sea, que cuenta con un índice de masa corporal (IMC) igual o superior a 30. Una cifra que escala nada menos que hasta el 46,8% de las mujeres y el 62,5% de los varones si al mismo se suman las personas con sobrepeso, lo que equivale a un IMC de 25 o más. A este ritmo, y según un estudio realizado por el Instituto Hospital del Mar de Investigaciones Médicas de Barcelona, en 2030 habrá 27 millones de españoles con sobrepeso.

Además, los expertos alertan sobre la problemática que generan las desigualdades que se están produciendo en la calidad de la atención sanitaria en España, cada vez menos enfocada en la prevención y más obsesionada con la reducción de las listas de espera y de otros parámetros de medición de su eficiencia. Y todo ello, en el preocupante escenario de descentralización del modelo sanitario actual como consecuencia de las desigualdades provocadas por las transferencias en esta materia, realizadas en las últimas décadas a las distintas comunidades autónomas.

Además de disponer de un buen sistema de salud y de seguir una dieta saludable, desde la Sociedad Española de Salud Pública (Sespa) apuntan que es necesario también que las instituciones públicas cumplan con su labor y desarrollen políticas efectivas de prevención para reducir la mortalidad relacionada, por ejemplo, con el tráfico rodado, el tabaquismo o el consumo de alcohol. ●