

La mayoría de los españoles cree que lleva una vida saludable

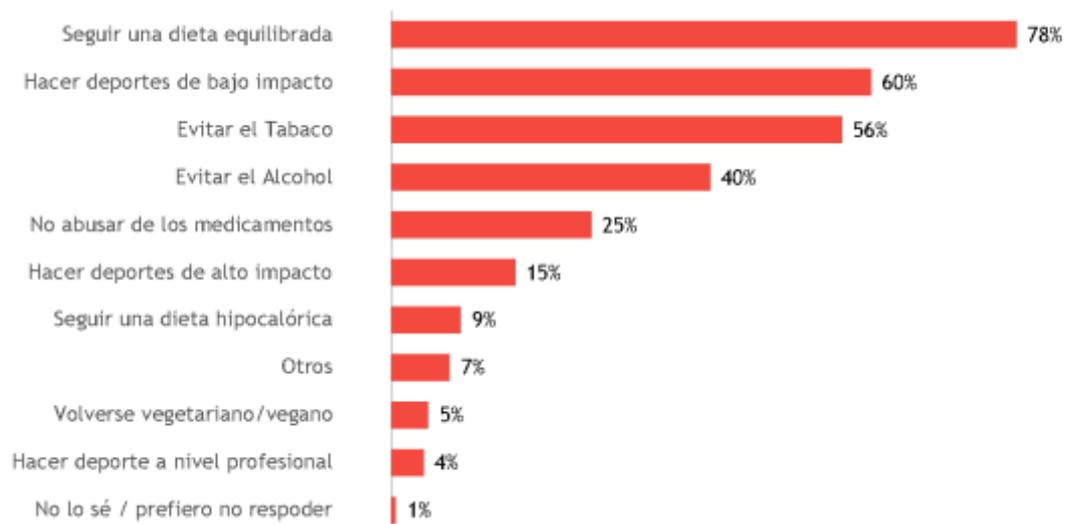
Según un estudio publicado por la Universidad de Washington (Seattle, EEUU), los españoles van a vivir de media 85,8 años, casi 3 más que ahora en 2040, así España va a ser el país con la mayor esperanza de vida en el mundo.

Actualmente esta lista la encabeza Japón.

Pero ¿cómo es posible todo esto en un país donde se bebe y se fuma mucho?

Los resultados de una encuesta demuestran que la dieta parece ser el factor más importante para la mayoría, pues 3 de cada 4 cree que la suya no es muy equilibrada. Por detrás, vemos que los españoles creen que **practicar deportes suaves y evitar el tabaco y el alcohol** son medidas clave para beneficiar su salud.

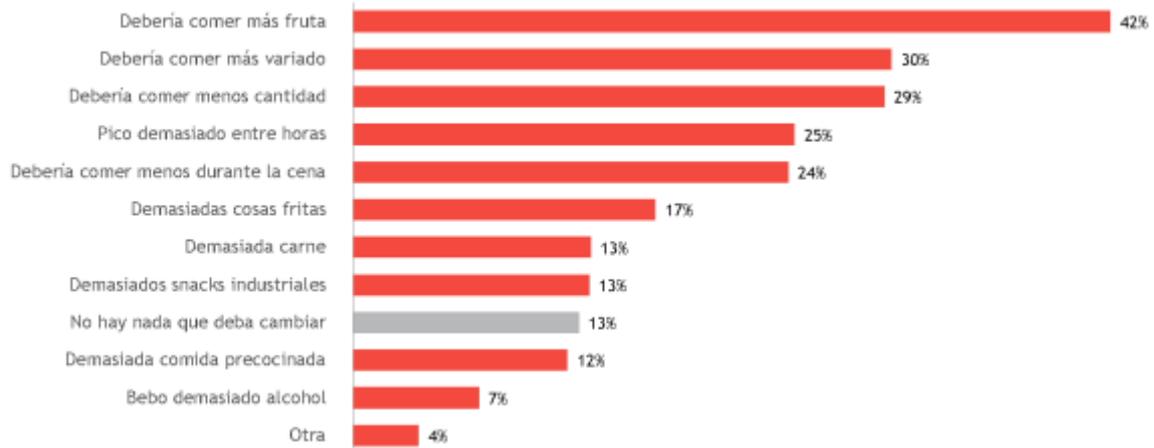
- los factores clave para beneficiar a su salud son:



Además de los hábitos rutinarios también hay posibles cambios en su dieta:

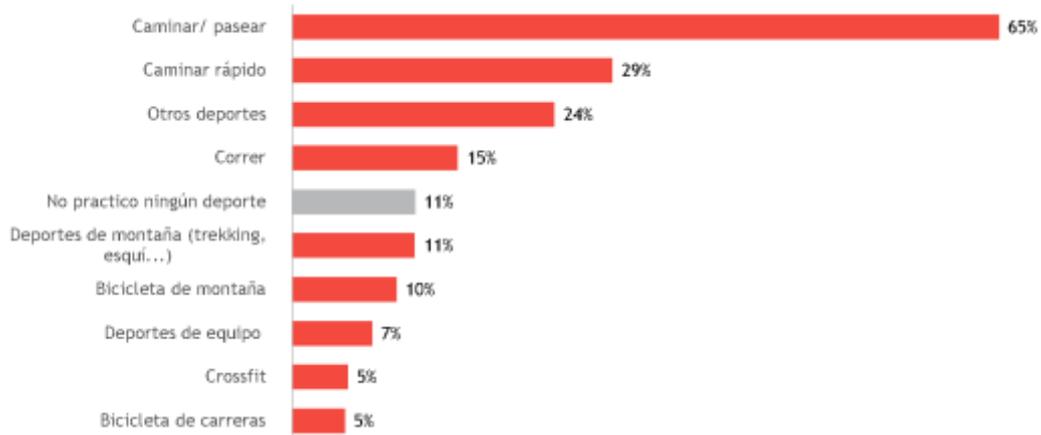
Al parecer, **el 42% piensa que come poca fruta**, que curiosamente es uno de los pilares de la dieta mediterránea.

También es destacable que comer demasiada cantidad y de forma poco variada estén en segunda posición. Esta última se destaca especialmente entre los jóvenes (18-34), entre los que un 40% piensa que la variedad de los alimentos que come es monótona o limitada.



También hay que mencionar las costumbres relacionadas a la actividad física: **a los españoles les encanta caminar**. Ésta es la actividad elegida en un 65% de las respuestas, más del doble de la segunda más elegida que, irónicamente, es caminar rápido. Una tendencia que aumenta con la edad: por encima de los 55 años, el porcentaje de gente que pasea habitualmente es del 75%.

Un **11% afirma no practicar ningún deporte**.



Parece que en general los españoles se preocupan por su salud y hacen pasos para cambiar lo que no les gusta.

Y tú, ¿crees que tu estilo de vida es saludable, o te gustaría cambiar algo para mejorarlo?