

# Hvað hefur Spánn fram yfir Ísland þegar kemur að lýðheilsu?

Spánn hefur nokkra kosti fram yfir Ísland þegar kemur að lýðheilsu, sérstaklega tengt loftslagi, matarmenningu og hagkvæmni kerfisins:

1. Loftslag og útiverulíf Spánn hefur mildara loftslag og miklu meiri sól. Það þýðir: Meiri D-vítamínmyndun náttúrulega. Fólk er meira úti, hreyfir sig meira í daglegu lífi - göngur, hjólríðar, útverur á kaffihúsum. Minni árstíðarbundin þunglyndi/SAD sem er algengt á Íslandi vegna myrkurs.
2. Matarmenningin - Miðjarðarhafsmataræði Spænsk matarmenning er nálægt Miðjarðarhafsmataræði sem er talið eitt það heilsusamlegasta í heimi. Það einkennist af: Miklu grænmeti, ávöxtum, belgiurtum, hnetum. Ólífúolíu sem aðal fitu. Fiski og minna af rauðu kjöti. Rannsóknir á Spáni sýna að léleg fylgni við þetta mataræði eykur dánartíðni, en þegar því er fylgt hefur það verndandi áhrif gegn hjarta- og æðasjúkdómum og sykursýki. Ísland er með meira af dýrapróteini, unnum matvælum og minna grænmeti í hefðbundnu mataræði.
3. Hagkvæmni heilbrigðiskerfisins Spánn er í 5. sæti heims yfir hagkvæmustu heilbrigðiskerfi: Kostnaður á mann er \$3.027 ári vs hærri kostnaður á Íslandi. Lífslíkur eru 82,3 ár fyrir svipaðan eða lægri kostnað. Kerfið skilar miklu fyrir peninginn, þó það glími við biðlista og skort á starfsfólki.
4. Félagslegur þáttur Spænsk menning er mjög félagsleg: langar máltíðir, siesta, líf úti á götum. Sterk félagsleg tengsl draga úr einmanaleika og streitu, sem eru stórir áhættuþættir fyrir heilsu. Á Íslandi er meiri dreifbýlisseta og innandyralíf hluta úr ári.
5. Lífslíkur Lífslíkur á Spáni eru 82,3 ár, sem er aðeins hærra en á Íslandi þegar síðustu sambærilegu tölur eru bornar saman. Þetta þrátt fyrir hærra atvinnuleysi og lægri tekjur en á Íslandi.

## En það er ekki svart-hvítt:

Ísland er enn betra í heilbrigðum æviárum og hefur minni ójöfnuð í heilsu. Spánn glímir við hærri reykingatíðni hjá körlum, hærri atvinnuleysi ungs fólks og meiri svæðisbundinn ójöfnuð í aðgengi að heilbrigðisþjónustu.

## Hvað hefur Spánn fram yfir Ísland þegar kemur að lýðheilsu?

Svo stutt svar: Spánn hefur fram yfir Ísland í loftslagi, matarmenningu, hagkvæmni kerfisins og félagslegu umhverfi, sem allt hjálpar til við að halda fólki heilbrigðu lengur.

Upplýsingar í þessari samantekt eru fengnar með aðstoð frá Chatgpt gerfigreindar forritinu. Þess vegna þarf að taka þeim með fyrirvara.