

## Где живут дольше всех? | Où vit-on le plus longtemps?

Автор: Заррина Салимова, [Берн](#), 09.11.2018.



Фото: Aaron Ang, Unsplash

По данным Евростата, в Европе самой высокой ожидаемой продолжительностью жизни (83,7 лет) могут похвастаться швейцарцы, а в самой Швейцарии дольше всех живут в Тичино.

|  
Selon Eurostat, la Suisse a l'espérance de vie la plus élevée d'Europe avec 83,7 ans. Et Tessin est le canton où l'on vit le plus longtemps en Suisse.

## Où vit-on le plus longtemps?

Средняя ожидаемая продолжительность жизни человека, появившегося на свет в Евросоюзе в 2016 году, составит 81 год, сообщает статистическая служба ЕС Евростат. Напомним, что ожидаемая продолжительность жизни при рождении – это демографический показатель, который обозначает среднее количество лет предстоящей жизни.

Швейцария не является членом Евросоюза, но вошла в общеевропейскую статистику и даже возглавила рейтинг европейских стран с самой высокой ожидаемой продолжительностью жизни (83,7 года). Далее идут Испания (83,5), Италия (83,4), а также Франция, Люксембург и Кипр (по 82,7 года). По оценкам экспертов, наиболее низкая продолжительность жизни (74,9) – у жителей Болгарии, Литвы и Латвии.

Статистика Евростата интересна тем, что в ней учитывается средняя продолжительность жизни не только по странам в целом, но и по отдельному региону в каждой стране. Оказалось, что дольше всех в Европе будут жить в испанской провинции Мадрид (85,2 года) и в швейцарском кантоне Тичино (85). Третье место (84,3) разделили между собой испанские провинции Ла-Риоха и Кастилия-Леон, а также итальянская провинция Тренто. Затем идет французский регион Иль-де-Франс (84,2).

В самой Швейцарии регионы с наибольшей ожидаемой продолжительностью жизни идут в следующем порядке: Тичино (85), регион Женевского озера, т.е. кантоны Женева, Во, Вале (84,2), Центральная Швейцария (84), Цюрих (83,9), Северо-Западная Швейцария (83,6), Восточная Швейцария (83,4) и Швейцарское плато (83,1).

Если географические области с самой высокой ожидаемой продолжительностью жизни расположены в Испании, романской части Швейцарии, Франции и Италии, то с самой низкой – в Восточной Европе. В хвосте списка Евростата находятся болгарские, румынские и венгерские регионы, в которых ожидаемая продолжительность жизни составляет меньше 74,6 лет. Единственным восточноевропейским регионом, где, по прогнозам Евростата, продолжительность жизни превысит 80 лет, стала Прага. Разница между областями с наивысшей и наименьшей ожидаемой продолжительностью жизни составляет 11,9 года.

Любопытно, что европейские долгожители, в том числе и швейцарские, говорят, в основном, на романских языках – испанском, итальянском и французском. Вероятно, знаменитый средиземноморский образ жизни все-таки влияет на то, сколько лет мы проживем: расслабленные и никогда никуда не спешащие итальянцы, французы и испанцы поняли про жизнь что-то важное, чего никак не могут постичь правильные, пунктуальные и много работающие немцы.

Добавим, что средиземноморская диета включена в список нематериального наследия ЮНЕСКО. Чтобы питаться как долгожители, нужно соблюдать несколько простых правил: отдавать предпочтение сезонным овощам и фруктам, есть зеленые салаты, употреблять в пищу оливковое масло, рыбу и морепродукты, ограничить красное мясо и в разумных пределах пить красное вино. Впрочем, средиземноморская диета не сводится к перечислению продуктов, потому что это скорее не режим питания, а образ жизни, когда друзья и родные собираются вместе за одним столом и обедают за неторопливой беседой. В общем, у испанцев, французов и итальянцев стоит поучиться именно умению наслаждаться жизнью и

радоваться каждому мгновению.

[Женева](#)

Статьи по теме

[104-летний ученый из Австралии приехал в Швейцарию умереть](#)

[Как живут престарелые швейцарцы?](#)

[Швейцарцы живут дольше всех... почти](#)

[В мире прибавилось долгожителей](#)

[Любовь к литературе как секрет долголетия](#)

[Живите долго и станете швейцарцами](#)

---

**Source URL:** <https://nashagazeta.ch/news/sante/gde-zhivut-dolshe-vseh>