Gac Sanit. 2025;39(S2):669

Gaceta Sanitaria

https://www.gacetasanitaria.org

421 - *BLUE ZONES*: UNA *SCOPING REVIEW* DE LA EVIDENCIA DISPONIBLE

C. Candal Pedreira, J. Rey Brandariz, L. Martín Gisbert, A. Teijeiro, G. García, L. Rodríguez Loureiro, A. Ruano Raviña, M. Pérez Ríos

Medicina Preventiva y Salud Pública, Universidade de Santiago de Compostela; Instituto de Investigación de Santiago de Compostela (IDIS).

Resumen

Antecedentes/Objetivos: El término *blue zones* se refiere a regiones geográficas con una alta proporción de centenarios. Esta revisión tiene como objetivo identificar y sintetizar la evidencia científica relativa a las *blue zones* y sus características asociadas con la longevidad.

Métodos: Se realizó una *scoping review* siguiendo PRISMA-ScR. Se realizó una búsqueda bibliográfica sistemática en las principales bases de datos científicas hasta febrero de 2025. Se incluyeron los estudios que investigaban regiones previamente identificadas como *blue zones*. Se excluyeron las *blue zones* antropogénicas. No se tuvieron en cuenta las publicaciones en idiomas distintos del inglés, español, portugués, italiano y francés. Se excluyeron los resúmenes de congresos, las cartas al director, los artículos de opinión, las series de casos, los estudios de simulación y las publicaciones retractadas. Se realizó una síntesis narrativa de la evidencia.

Resultados: Se incluyeron 65 registros, identificando 10 regiones: Ogliastra (Cerdeña, Italia), Ikaria (Grecia), Cilento (Italia), un municipio de los Países Bajos, Menorca (España), Okinawa (Japón), Rugao (China), Nicoya (Costa Rica), Martinica/Guadalupe (regiones francesas de ultramar en el Caribe) y Loma Linda (California, Estados Unidos). Ogliastra, Okinawa y Nicoya presentaban una mayor longevidad en comparación con la media del país. Ikaria y Cilento mostraron una esperanza de vida elevada, el municipio de los Países Bajos presentaba una proporción de población longeva superior a la de otros municipios, mientras que Guadalupe/Martinica presentaban una prevalencia de supercentenarios superior a la de Francia

0213-9111 © 2025 SESPAS. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados

metropolitana. Los datos de Menorca no son concluyentes debido a su escasa población, y Rugao, aunque presentaban elevada prevalencia de personas hasta los 99 años, tenía menos centenarios. En Loma Linda no se han realizado estudios demográficos ni epidemiológicos. Entre los factores asociados a la longevidad figuran la dieta, la actividad física, el clima, los factores genéticos y el aislamiento geográfico.

Conclusiones/Recomendaciones: La literatura indica que ciertas áreas geográficas registraron un mayor porcentaje de centenarios que a nivel nacional. Mientras que regiones como Okinawa, Ogliastra, Nicoya e Ikaria están bien caracterizadas como *blue zones*, otras (Cilento, Martinica/Guadalupe, Rugao, un municipio de los Países Bajos) siguen siendo objeto de investigación, y algunas (por ejemplo, Menorca, Loma Linda) carecen actualmente de pruebas científicas suficientes.

0213-9111 © 2025 SESPAS. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados