



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, Universidad 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 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.