



## Longevità , la scienza fissa i requisiti per le Zone Blu: Sardegna tra i modelli

### Descrizione

(Adnkronos) Stop al "fai da te" delle Zone Blu. Le aree del mondo che aspirano a essere riconosciute "case della longevità" dovranno dimostrare di avere requisiti precisi e misurabili fissati dalla scienza. A proporre criteri rigorosi per definire le Blue Zones un team internazionale di ricercatori esperti in demografia, invecchiamento e validazione dell'età, sotto l'egida dell'American Federation for Aging Research (Afar) che annuncia la novità: "Dopo 2 decenni di fascinazione, tentativi di imitazione e dibattito, ci sarà uno standard da rispettare per i paesi che vorranno guadagnarsi la qualifica. L'annuncio si applica alle Zone Blu più note: Nicoya in Costa Rica, Okinawa in Giappone e 6 villaggi nella regione dell'Ogliastra in Sardegna e stabilisce un chiaro parametro scientifico per la valutazione di future rivendicazioni. Col nuovo identikit, dunque, si intende sostituire l'uso improprio e diffuso del termine Zona Blu con una definizione scientifica formale basata su dati demografici validati e su una revisione trasparente".

L'iniziativa, spiegano i promotori, arriva in un momento cruciale per la ricerca sulla longevità. L'interesse scientifico per le Zone Blu è aumentato dopo la loro definitiva validazione in un articolo pubblicato l'anno scorso su "The Gerontologist", che ha contribuito a dissipare i dubbi di lunga data sull'esistenza di queste popolazioni con una longevità eccezionale. Con la pubblicazione il dibattito si è spostato dall'esistenza effettiva delle Blue Zones alla loro definizione, misurazione e analisi. Oggi è stato compiuto il passo successivo: la proposta, appunto, di criteri ad hoc per identificare le Zone Blu. L'articolo scientifico che descrive la verifica di questi metodi è attualmente in fase di revisione presso un'importante rivista scientifica, riferisce l'Afar. In termini pratici, i metodi per confermare sia le età straordinarie sia le popolazioni con longevità anomala sono stati ora testati con successo.

Luoghi in cui i dati mostrano una longevità insolitamente elevata dopo i 70 anni e una probabilità insolitamente alta di raggiungere i 100 anni, a condizione di sopravvivere fino ai 70: sono questi i 2 parametri di riferimento, una metrica di longevità e una di sopravvivenza, che costituiscono il nucleo della definizione proposta per le Zone Blu. Entrambi sono necessari perché ciascuno cattura un aspetto diverso della sopravvivenza eccezionale, sostengono i ricercatori. Nel tempo, prospettano, gli studi futuri si estenderanno oltre la longevità per includere la durata della vita in buona salute, ovvero il numero di anni che le persone vivono in buona salute. Per la certificazione di

Zona Blu è altrettanto importanti sono i dati a supporto delle affermazioni aggiungono gli scienziati. Un luogo non potrà essere riconosciuto Blue Zone senza dati amministrativi sufficientemente solidi a supporto della validazione dell'età e senza la disponibilità a consentire a ricercatori esterni qualificati di esaminare le prove.

In definitiva, lo status di Zona Blu deve essere guadagnato attraverso un'attenta analisi, non sulla base di aneddoti. Secondo questo schema, una località si qualificerebbe Blue Zone se il numero di uomini o donne superasse un parametro composito basato sui 2 indicatori demografici sopra indicati, rispetto a 3 dei paesi con la più alta aspettativa di vita. Quanto ai numeri di centenari, rimarrà comunque un utile contesto, laddove disponibile, ma da solo non dovrebbe determinare la qualificazione di Zona Blu.

S. Jay Olshansky, che ha coordinato l'iniziativa, ha raccontato che i criteri per le Zone Blu sono nati da una collaborazione insolita tra esperti che a volte hanno affrontato le affermazioni sulla longevità da prospettive diverse, uniti per un obiettivo comune: quello di rendere il termine Blue Zone scientificamente preciso e comprensibile al pubblico. Il consenso ha aggiunto un emerso come conseguenza di un articolo di prossima pubblicazione che documenta la possibile scomparsa di alcune regioni delle Zone Blu.

Per anni il termine Blue Zone è stato usato come sinonimo di luogo in cui le persone vivono vite straordinariamente lunghe, ma è rimasto ai margini della scienza, ha dichiarato Dan Buettner, National Geographic Fellow, che insieme a Gianni Pes e Michel Poulain ha lanciato il concetto di Zona Blu. Questo lavoro conferisce al termine uno standard scientifico e attirerà un maggior numero di ricercatori interessati a studiare queste straordinarie popolazioni anomale, un auspicio.

La definizione di Zona Blu fondata sui dati incoraggerà il rigore scientifico nello studio di queste comunità longeve, ha commentato Steven N. Austad, direttore scientifico dell'Afar, sottolineando che oggi le Blue Zones offrono a molte discipline l'opportunità di approfondire le influenze biologiche e sociali sulla longevità e la salute. Austad è coautore dell'articolo pubblicato lo scorso anno su Gerontologist, che ha prodotto la risposta scientifica finora più completa agli scettici delle Zone Blu. L'articolo rimarca Afar riflette decenni di ricerca demografica che dimostrano come è nelle Blue Zones originarie sia stata rigorosamente validata utilizzando i più elevati standard della moderna demografia gerontologica.

??

salute/medicina

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

## Categoria

1. Comunicati

## Tag

1. Ultimora

## Data di creazione

Aprile 19, 2026

**Autore**  
redazione

*default watermark*