

Longevità, ci stiamo avvicinando al limite? Le aree d'Europa dove si vive più a lungo

L'aspettativa di vita frena la sua corsa in molti Paesi, soprattutto a causa della mortalità nella fascia di età 55-74 anni. Cosa ci dice la geografia di un continente a due velocità

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 10 febbraio 2026)



La **progressione dell'aspettativa di vita** nei Paesi ad alto reddito dell'Europa occidentale negli ultimi anni è in **calo** o in **inversione**: il **limite di longevità** umana si sta avvicinando?

Potrebbe sembrare così, ma i numeri vanno scomposti e interpretati perché diano risposte valide. Hanno cercato di farlo alcuni ricercatori europei, partendo dalla considerazione che le analisi di mortalità condotte a livello nazionale trascurino significative **variazioni regionali**, che presentano un quadro più dettagliato e sfumato.

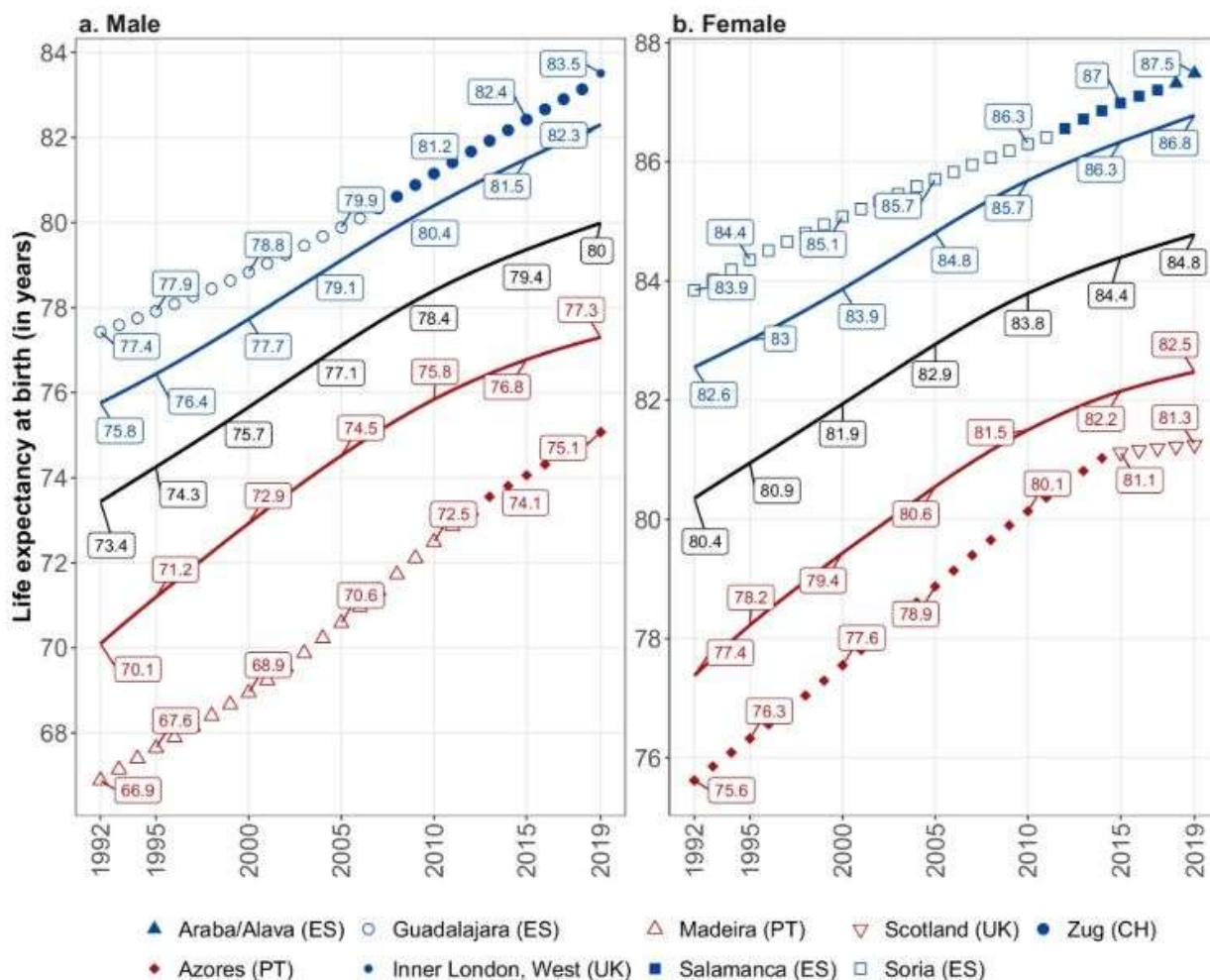
Maxi studio

Così, hanno condotto un'analisi dell'aspettativa di vita, recentemente pubblicata su [*Nature Communications*](#), suddividendola in **450 regioni dell'Europa occidentale**, che riuniscono quasi **400 milioni di abitanti** e comprendono **13 Paesi** (tra cui Spagna, Francia, Italia, Germania e Regno Unito). I dati sono stati **raccolti tra il 1992 e il 2019**, un periodo relativamente stabile prima della pandemia globale di COVID-19, che ha avuto un forte impatto sulla mortalità nelle stesse regioni europee.

La longevità non ha ancora raggiunto i suoi limiti

In termini generali lo studio ha evidenziato come i **limiti della longevità umana non sarebbero ancora stati raggiunti**.

Nel **2019**, l'aspettativa di vita aveva raggiunto gli **83,5 anni per gli uomini** e gli **87,5 anni per le donne** nelle regioni «all'avanguardia» (con i migliori risultati). Come si nota nel grafico sotto, in queste zone (indicate in **blu**) non c'è alcuna indicazione di rallentamento del progresso dell'aspettativa di vita, pari a circa **due mesi e mezzo all'anno per gli uomini** e di circa **un mese e mezzo per le donne**.



Andamento dell'aspettativa di vita nelle regioni all'avanguardia e in ritardo dell'Europa occidentale, 1992-2019 (credit: Nature communications)

Nel **2019** (ultimo anno di rilevazioni) queste zone includevano le regioni del **Nord Italia** e alcune **province spagnole**.

Al contrario, nel periodo **2005 - 2019** le regioni definite «in ritardo» riguardo all'aspettativa di vita (indicate in **rosso** nel grafico sopra) avevano visto il trend in diminuzione: il **40% in meno** rispetto all'andamento osservato durante il decennio e mezzo precedente.

Diversità regionale dalla metà degli anni 2000

Se si considerano i **dati per decenni**, si nota infatti un andamento in salita fino a tutto il 2005 e poi un **calo generale** nel progresso, soprattutto nelle **regioni «in ritardo»**.

Queste stesse regioni negli anni '90 e nei **primi anni 2000** avevano registrato rapidi miglioramenti con un **progresso molto rapido** (più che altrove) che aveva portato a una convergenza dell'aspettativa di vita in tutta Europa. Questo effetto, analizzano gli scienziati, sarebbe stato causato dai **miglioramenti nelle condizioni socioeconomiche**, dall'accesso e utilizzo dell'assistenza sanitaria e dal comportamento sanitario individuale. Questa cosiddetta «età dell'oro» si è conclusa verso il 2005.

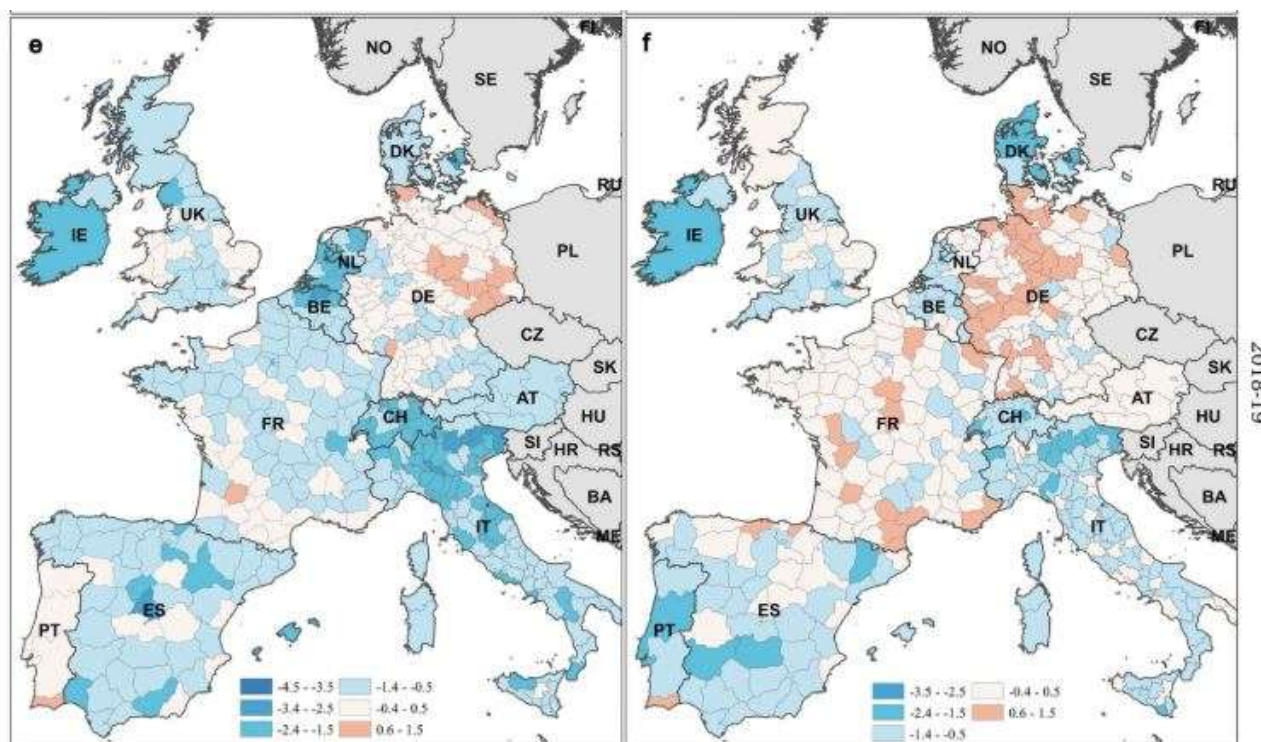
In seguito, nelle regioni più svantaggiate, come la **Germania dell'Est**, la **Vallonia in Belgio** o **alcune parti del Regno Unito**, l'aumento dell'aspettativa di vita è diminuito significativamente, raggiungendo praticamente un punto morto.

Il ruolo decisivo della mortalità nella fascia d'età 55-74 anni

Questo calo, analizzano i ricercatori **scorporando i dati per età**, non può essere spiegato con l'aumento della mortalità infantile (che rimane molto lieve) né con l'aumento della **mortalità nella fascia di età superiore ai 75 anni (che continua a decelerare ovunque)**. Deriva principalmente dalla **mortalità intorno ai 65 anni**.

In alcune regioni, negli ultimi anni, il rischio di morte tra i 55 e i 74 anni è in aumento, come mostrano le mappe sottostanti.

Le regioni colorate in **rosa chiaro** evidenziano l'aumento percentuale di questo rischio, che è maggiore per le **donne nelle regioni costiere mediterranee della Francia e nella maggior parte della Germania**.



Variazione percentuale annua della probabilità di morire tra i 55 e i 74 anni per uomini e donne in 450 regioni dell'Europa occidentale, nel 2018-2019. Maschi a sx e femmine a dx (credit: Nature communications)

Quali sono le possibili ragioni? Gli scienziati puntano il dito contro le **conseguenze dei comportamenti a rischio** (fumo, alcol, cattiva alimentazione, mancanza di attività fisica) che «chiedono il conto» a queste età.

Ulteriore precisazione, l'aumento della **mortalità nei giovani adulti di età compresa tra 35 e 54 anni** sembra poter essere guidato anche dalle «**morti di disperazione**» (alcol, abuso di droghe e suicidio), un modello finora documentato solo nel Regno Unito, ma una possibile variabile da tenere presente anche per altre zone europee. Al contrario, **la probabilità di morire tra i 55 e i 74 anni ha continuato a diminuire** costantemente nella maggior parte delle regioni «di avanguardia», come nel **nord Italia, in Svizzera e nella Francia orientale**.

Dove siamo diretti?

Dallo studio emerge la conferma che negli ultimi 15 anni in alcune zone d'Europa l'aspettativa di vita stia rallentando, in gran parte a causa di un aumento della mortalità intorno ai 65 anni.

In generale, pare chiaro che i gruppi di popolazione **con uno stato socioeconomico più elevato godano di guadagni in aspettativa di vita maggiori** rispetto ai gruppi con stato socioeconomico più basso.

L'Europa sembrerebbe essere un **sistema a due livelli**, con una minoranza di aree che continuano a **spingere i limiti della longevità** e una maggioranza di aree in cui i progressi in questo senso si assottigliano.

Le regioni «all'avanguardia» sono nella **Spagna centrale/settentrionale, nell'Italia settentrionale e in Svizzera**.

Il **futuro della longevità umana** sembra dipendere meno dall'esistenza di un ipotetico «limite biologico» e più dalla nostra capacità collettiva di ridurre il divario tra regioni e Paesi.

[Quali sono gli sport che allungano la vita? Dal tennis alla camminata: le ricette vincenti per la longevità](#)