

Longevità: le Zone Blu dei centenari ora dovranno essere ufficialmente certificate di Silvia Turin

La proposta di un gruppo di scienziati che individua tre criteri scientifici. Le Zone Blu non sono eterne, alcune località stanno perdendo i requisiti, altre (come Singapore) potrebbero essere presto incluse (Fonte: <https://www.corriere.it/> 20 aprile 2026)



Ikaria, in Grecia (Getty Images)

Le **Zone Blu** del mondo, culle della **longevità** che ospitano comunità in cui «abbondano» i **centenari**, dovranno dimostrare di avere **requisiti** «precisi e misurabili» fissati dalla scienza, fattori che permetteranno la revisione e certificazione di nuove eventuali Zone Blu o anche l'uscita dall'elenco di qualche località.

Le cinque Zone Blu, la storia

Le **Zone Blu** sono state individuate, studiate e fatte conoscere al mondo più di 20 anni fa da **Giovanni Mario Pes**, medico e ricercatore sardo che per primo studiò i comuni con la più alta longevità in Sardegna (li cerciava sulla mappa in blu, da cui il nome «Zone Blu»), da **Michel Poulain**, esperto di demografia belga (che si unì a Pes per validare scientificamente i dati) e da **Dan Buettner**, ricercatore del *National Geographic*, che identificò le altre quattro zone e le fece conoscere al mondo con il suo bestseller *The Blue Zones*.

Le Zone Blu erano (e sono) cinque:

1. **l'Ogliastra e la Barbagia di Ollolai (Nuoro), Sardegna;**
2. **l'isola di Okinawa in Giappone;**

3. **quella di Ikaria in Grecia;**
4. **la penisola di Nicoyan in Costa Rica;**
5. **la città di Loma Linda in California (dove vive una comunità di fedeli della Chiesa avventista del settimo giorno).**

Le critiche e la nuova validazione

Qualche tempo addietro l'attribuzione era stata **criticata** da alcuni commentatori che avevano sollevato il dubbio che le **età** dichiarate nelle Zone Blu riflettessero errori, frodi o registri anagrafici lacunosi ([ne abbiamo parlato QUI, ndr](#)).

Un articolo [pubblicato l'anno scorso su *The Gerontologist*](#) ha dato infine la definitiva validazione e contribuito a **dissipare i dubbi** sull'esistenza di queste popolazioni con una longevità eccezionale.

Stop alle autodichiarazioni

Adesso gli autori di quell'articolo, Steven N. Austad (direttore scientifico dell'*American Federation for Aging Research - AFAR*) di Washington e lo stesso Giovanni Mario Pes insieme ad altri, hanno pronto un secondo articolo con la **proposta dei criteri** scientifici.

Dato che il concetto di Zone Blu è diventato anche un **marchio** commerciale (Blue Zones®), l'intervento dell'AFAR (che lavora a stretto contatto con enti pubblici Usa come i *National Institutes of Health - NIH*) serve a fornire una **validazione indipendente** e rigorosa, assicurando - scrivono gli autori - che le affermazioni sulla longevità siano basate su **dati demografici certi** e non su aneddoti o strategie di marketing.

I criteri proposti

Nello specifico, i criteri proposti sono i seguenti:

- **Longevità oltre i 70 anni:** la popolazione deve mostrare tassi di sopravvivenza insolitamente alti dopo il settantesimo anno d'età.
- **Probabilità di arrivare a 100 anni:** devono esserci probabilità statisticamente superiori alla media di raggiungere il secolo di vita.
- **Accesso ai dati anagrafici grezzi.**

«I primi due parametri sono necessari perché ciascuno cattura un aspetto diverso della sopravvivenza eccezionale», sostengono i ricercatori. Quanto al numero di centenari, «rimarrà comunque un utile contesto, laddove disponibile», ma «da solo non dovrebbe determinare la qualificazione» di Zona Blu.

«Altrettanto importanti sono i dati a supporto delle affermazioni - aggiungono gli scienziati -: un luogo non potrà essere riconosciuto 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».

Zone Blu a rischio (anche l'Italia?)

Gli scienziati che si sono occupati di Zone Blu hanno da tempo sottolineato che lo status Zona Blu non può essere permanente.

Modernizzazione, migrazione e cambiamenti nello stile di vita possono indebolire o **cancellare modelli di longevità un tempo eccezionali**. Al contrario, nuove Zone Blu candidate hanno iniziato a emergere in altre parti del mondo, sottolineando l'importanza di una validazione continua. Secondo i nuovi criteri alcune zone sarebbero a rischio.

Okinawa, in Giappone, è stata soggetta all'introduzione massiccia di diete di tipo occidentale (*western diet*) e fast food che hanno spinto in alto il tasso di **obesità**: così, mentre i centenari restano in salute, le generazioni più giovani hanno ora un'aspettativa di vita inferiore alla media nazionale giapponese.

Anche a **Nicoya** (in Costa Rica) l'aumento del consumo di **cibi processati** sta minacciando la dieta tradizionale basata su mais e fagioli.

In **Sardegna**, sebbene i centenari resistano, la transizione nutrizionale sta introducendo più **grassi saturi** e riducendo l'attività fisica naturale (legata alla pastorizia), alterando l'equilibrio che ha garantito la longevità.

Nuovi candidati

Invece nuovi candidati si affacciano all'orizzonte.

Ostrobotnia, in Finlandia, dove gli abitanti seguono i pilastri delle Zone Blu: forte senso della comunità, vita attiva all'aperto e una dieta sana.

Diverse aree rurali della Spagna (come parti della Galizia o zone della Castiglia) presentano tassi di centenari tra i più alti d'Europa, supportati dalla dieta mediterranea e da una struttura sociale che integra gli anziani nella vita quotidiana.

Singapore è già stata definita **Zona Blu 2.0**. A differenza delle altre località non è un'area rurale ma una metropoli dove la longevità è il frutto di politiche pubbliche mirate.

Non solo stile di vita, anche politiche

La longevità non è solo frutto di una dieta sana: contano anche le **condizioni socioeconomiche**, l'accesso e l'utilizzo dell'**assistenza sanitaria**, il comportamento sanitario individuale e le **politiche sociali**.

La stessa Europa in questo senso sembra 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 si assottigliano.

Analizzando i dati **raccolti tra il 1992 e il 2019**, le regioni «all'avanguardia» per l'aspettativa di vita sono state individuate nella **Spagna centrale/settentrionale, nell'Italia settentrionale e in Svizzera**. Nel 2019, l'aspettativa di vita aveva raggiunto gli 83,5 anni per gli uomini e gli 87,5 anni per le donne in queste regioni ([ne abbiamo parlato QUI, ndr](#)).

Approfondimenti

[Longevità a tavola: i due pilastri alimentari per vivere più a lungo in salute](#)

[Confermata la validità scientifica della ricerca sulla longevità nelle zone blu](#)