



## NOTA DE PRENSA

# La SEMG advierte de que la longevidad no depende de recetas milagro, sino de hábitos saludables, prevención y una Atención Primaria fuerte

- El 32º Congreso de la SEMG analiza en Oviedo la longevidad desde una perspectiva científica y aplicada a la Atención Primaria, de la mano de investigadores como Michel Poulain y Ana Canelada.
- Las famosas "Blue Zones" dejan de ser un mito: la longevidad se explica por ciencia, entorno y salud pública.
- La mayor parte de los factores que favorecen una vida larga y saludable no están en los genes, sino en cómo vivimos, convivimos y nos cuidamos.
- Los expertos advierten que la longevidad no está garantizada y puede desaparecer en una sola generación si cambian los hábitos y el entorno.

**Oviedo, 11 de junio de 2026** – El concepto idealizado de las denominadas “Blue Zones”, tradicionalmente asociado a regiones del mundo con alta concentración de personas centenarias, está evolucionando en el ámbito científico hacia una comprensión más compleja y rigurosa basada en los llamados “corredores de longevidad” o “cinturones de longevidad”, que ponen el foco en los determinantes sociales, ambientales y sanitarios del envejecimiento saludable.

Así se ha puesto de manifiesto en el 32º Congreso Nacional de la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG), durante el comienzo de este encuentro científico que reúne a 2.500 médicos de familia en Oviedo del 11 al 13 de junio.

Para abordarlo, se ha contado con el demógrafo y experto internacional en longevidad Michel Poulain, la investigadora Ana Canelada quienes han estado acompañados por la presidenta de la SEMG, la doctora Pilar Rodríguez Ledo, para analizar la longevidad desde una perspectiva científica y aplicada a la Atención Primaria, nivel asistencial clave en la promoción del envejecimiento saludable.

Los expertos coinciden en que el concepto clásico de “Blue Zones” ha sido útil como punto de partida, pero resulta insuficiente para explicar la complejidad actual de la longevidad humana. En este sentido, la investigación más reciente se orienta hacia la idea de “corredores de longevidad”, que permite analizar la distribución geográfica de la longevidad desde una perspectiva dinámica, en la que influyen factores como la cohesión social, el estilo de vida, el acceso a sistemas sanitarios eficaces y la estructura comunitaria.

Según los especialistas, muchas de las condiciones que favorecieron históricamente la longevidad en determinadas regiones están cambiando rápidamente debido a procesos como



## NOTA DE PRENSA

la urbanización, la transformación de los hábitos de vida o la pérdida de estructuras sociales tradicionales. “Las Blue Zones no son lugares mágicos: son ecosistemas sociales y comunitarios que favorecen vivir más y mejor”, señalan los expertos.

### **Longevidad extrema: evidencia científica frente a mito**

Durante la rueda de prensa se abordó también el debate científico actual sobre la longevidad extrema y la validación de edades excepcionales. Los investigadores subrayan la importancia de revisar críticamente los estudios históricos sobre centenarios y de aplicar metodologías rigurosas para la validación demográfica, evitando interpretaciones simplificadas o comerciales del concepto de longevidad.

Asimismo, alertan sobre el riesgo de banalización del término en contextos vinculados al bienestar o al marketing. La longevidad saludable no depende de “recetas milagro”, insistiendo en la necesidad de situar la longevidad en el ámbito de la salud pública y la prevención basada en evidencia. “La longevidad saludable debe abordarse desde la evidencia científica y no desde el mito”, destacan.

### **El entorno como determinante clave de la longevidad**

Uno de los mensajes centrales del encuentro es que la longevidad no depende exclusivamente de la genética, sino principalmente de los factores ambientales, sociales y conductuales. Entre los elementos más relevantes destacan la actividad física integrada en la vida diaria, la alimentación basada en patrones tradicionales saludables, la cohesión social, el propósito vital y la prevención de la soledad no deseada.

El enfoque subraya la importancia de los determinantes sociales de la salud como eje explicativo del envejecimiento saludable. “La mayor parte de los factores que favorecen una vida larga y saludable no están en los genes, sino en cómo vivimos, convivimos y nos cuidamos”, remarcan los expertos.

### **Implicaciones para la Atención Primaria y el sistema sanitario**

El enfoque del 32º Congreso SEMG subraya el papel estratégico de la Atención Primaria en la promoción del envejecimiento saludable. La presidenta de la SEMG se insiste en que la longevidad saludable debe convertirse en una prioridad estratégica para el sistema sanitario y para las políticas públicas, incorporando una visión transversal que abarque la prevención, la promoción de hábitos saludables, la atención comunitaria, la lucha contra la soledad no deseada y el mantenimiento de la funcionalidad a lo largo de la vida.

“No se trata únicamente de vivir más años, sino de garantizar que esos años se vivan con salud, autonomía y calidad de vida. La longevidad constituye uno de los grandes retos y oportunidades de nuestra sociedad, y exige una respuesta coordinada desde la Atención Primaria, la salud pública y el conjunto de las administraciones”, según la presidenta de la



## NOTA DE PRENSA

---

SEMG, la doctora Pilar Rodríguez Ledo.

### **Cerdeña: la longevidad puede perderse en una generación**

La investigadora Ana Canelada aportó una visión especialmente ilustrativa a partir del análisis de territorios históricamente longevos como Cerdeña, donde se observa una transformación progresiva de los factores protectores tradicionales.

Los cambios en la alimentación, la disminución de la actividad física cotidiana, la urbanización y el aumento del aislamiento social están modificando patrones que antes favorecían una mayor esperanza de vida. Este fenómeno refuerza la idea de que la longevidad no está garantizada y “puede perderse en una sola generación si cambian los hábitos y el entorno”, advierten.

### **España y los posibles corredores de longevidad**

El debate también se extiende al caso de España, donde existen territorios del norte que presentan características demográficas y sociales de interés para el estudio de la longevidad. Los expertos destacan el papel de la cohesión comunitaria, las redes familiares y el envejecimiento rural como factores potencialmente protectores, aunque insisten en la necesidad de rigor científico antes de etiquetar zonas como “Blue Zones”.

En este sentido, durante el congreso de la SEMG Michel Poulain mostró un mapa de clasificación provincial de España basada en su Extreme Longevity Index (ELI) que estima la probabilidad de alcanzar los 100 años según el lugar de nacimiento. Se obtiene dividiendo el número total de centenarios (vivos o fallecidos) nacidos en un periodo determinado y en un municipio concreto, entre el número total de nacimientos registrados en ese mismo lugar durante ese mismo periodo.

En términos generales, se observa un claro gradiente norte-sur y también interior-litoral. Las provincias del norte y noroeste (Galicia, Asturias, Cantabria y parte del País Vasco y Castilla y León) concentran los valores más elevados del ELI, situándose en los grupos superiores. Este patrón sugiere la existencia de condiciones históricas, ambientales y posiblemente socioculturales favorables a la longevidad en estas áreas.

Por el contrario, los valores más bajos del ELI se concentran en el sur peninsular y sureste mediterráneo, especialmente en Andalucía oriental, Murcia y parte de la Comunidad Valenciana y Extremadura.

### **Para más información contactar con:**

**Sonia Morales (Comunicación SEMG)**

Teléfono de contacto: 626 301 370

Email: [gabinetecomunicacion@semg.es](mailto:gabinetecomunicacion@semg.es)