



CONSILIUL NAȚIONAL AL ORGANIZAȚIILOR DE  
PENSIONARI ȘI AL PERSOANELOR VÂRSTNICE

# Analiză privind longevitatea în rândul persoanelor vârstnice

Dr. Elena-Lidia DINU  
Irina-Elena ENACHE

APRILIE, 2026

## CUPRINS

<b>INTRODUCERE.....</b>	<b>2</b>
<b>I. ABORDAREA LONGEVITĂȚII PRIN PRISMA SPECIALIȘTILOR ȘI SECRETELE COMUNITĂȚILOR LONGEVIVE.....</b>	<b>4</b>
<b>II. PROGRAME DE TESTARE GENETICĂ ȘI CLINICIDE PREVENȚIE PRIVIND LONGEVITATEA ÎN ROMÂNIA.....</b>	<b>10</b>
<b>III. VARIAȚIILE COMPARATIVE ALE LONGEVITĂȚII LA NIVEL MONDIAL, EUROPEAN ȘI NAȚIONAL .....</b>	<b>14</b>
<b>CONCLUZII ȘI RECOMANDĂRI .....</b>	<b>24</b>
<b>BIBLIOGRAFIE .....</b>	<b>28</b>

## INTRODUCERE

Societățile contemporane se confruntă cu o serie de provocări globale cum ar fi îmbătrânirea accentuată a populațiilor, schimbări climatice, precum și cu gestionarea resurselor.

Longevitatea sau dorința de a trăi o viață lungă și sănătoasă a captivat omenirea încă din cele mai vechi timpuri. Pe lângă genetică, un rol vital în atingerea unei vieți lungi îl joacă condițiile de mediu.

În zilele noastre, pe măsură ce știința avansează și se descoperă tot mai multe despre procesele complexe care influențează îmbătrânirea, interesul pentru prevenția bolilor și menținerea sănătății printr-un stil de viață echilibrat, a crescut considerabil. Din perspectiva specialiștilor în sănătate și wellness, longevitatea nu înseamnă doar supraviețuire, ci funcționarea optimă a organismului pe termen lung. Acest proces presupune o abordare holistică, în care fiecare decizie legată de alimentație, mișcare, somn și echilibru emoțional are un rol esențial. Totodată, genetica joacă un rol esențial în longevitate, determinând, în mare parte, predispozițiile fiecărei persoane la diverse afecțiuni și capacitatea organismului de a face față procesului de îmbătrânire.

Lucrarea își propune să analizeze longevitatea din perspectiva specialiștilor din diverse domenii și să exploreze modul în care factorii biologici, comportamentali și sociali contribuie la menținerea unei vieți lungi și sănătoase. De asemenea, această lucrare oferă perspective noi asupra dinamicii longevității între țări, precum și în interiorul României (la nivel județean). În acest scop, lucrarea s-a axat, în principal, pe *analiza secundară* ca metodă de cercetare, cu date din domeniul longevității. Pornind de la acest aspect, utilizarea surselor secundare (date provenite din bazele de date ale Institutului Național de Statistică, Eurostat și World Population Review) a contribuit la *efectuarea unei analize comparative* în vederea extragerii unor informații relevante pentru tema

aleasă de cercetare (în cazul de față, *evidențierea creșterii numărului de centenari la nivel mondial, respectiv european și național*).

În consecință, îmbătrânirea sănătoasă și experiența longevității umane constituie fenomene cu multiple fațete. Prelungirea duratei de viață de calitate a determinat ca societățile să își regândească strategiile pe termen lung și au făcut ca apariția serviciilor de longevitate să reflecte o transformare majoră în toate sectoarele economiei.

# CAPITOLUL I

## Abordarea longevității prin prisma specialiștilor și secretele comunităților longevive

În ultimul sfert de secol, cercetătorii au investigat factorii care influențează longevitatea și au încercat să identifice strategii care să asigure nu doar o viață lungă, dar și sănătoasă.

Conform Organizației Mondiale a Sănătății, numărul persoanelor de peste 60 de ani este în continuă creștere, iar prognozele indică faptul că până în 2030 vor fi 1,4 miliarde de persoane vârstnice, iar până în 2050 acest număr ar putea ajunge până la 2,1 miliarde de persoane, ceea ce ar reprezenta 20% din populația globală.<sup>1</sup>

Pe măsură ce populația îmbătrânește, presiunea asupra sistemelor de pensii, sănătate și servicii sociale crește. Această tendință aduce în prim-plan necesitatea dezvoltării de politici publice care să sprijine o îmbătrânire activă și sănătoasă și care să le permită vârstnicilor să contribuie activ în societate cât mai mult timp.

Cercetările în domeniul longevității se bazează pe o abordare interdisciplinară, reunind medicina longevității, biologia îmbătrânirii, genetica, geriatria și gerontologia. Medicina longevității reprezintă o evoluție a medicinei moderne, care susține trecerea de la modelul clasic al medicinei tradiționale, centrat pe diagnosticarea și tratarea bolilor după apariția acestora, la conceptul de medicină preventivă, destinat persoanelor sănătoase. Scopul acestei abordări este de a menține starea de sănătate pentru perioade mai lungi, de a preveni apariția bolilor și de a optimiza calitatea vieții pe termen lung.<sup>2</sup> În timp ce

---

<sup>1</sup>Ageing and Health, *World Health Organization*, disponibil la adresa <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>, accesat la 05.02.2026

<sup>2</sup>Medicina longevității, *Longevity Clinic*, disponibil la adresa <https://longevityclinic.ro/specializari/medicina-longevitatii/#:~:text=Medicina%20longevit%C4%83%C8%9Bii%20reprezint%C4%83%20o%20nou%C4%83%20abordare%20medical%C4%83,s%C4%83n%C4%83toase%20pentru%20a%2Di%20ajuta%20s%C4%83%20%C3%AE%C8%99i%20men%C8%9Bin%C4%83>, accesat la 12.02.2026

medicina tradițională consideră că îmbătrânirea este un proces inevitabil și gestionează declinul funcțional, medicina longevității se concentrează pe înțelegerea proceselor biologice ale îmbătrânirii și dezvoltarea de strategii pentru încetinirea acestora. Îmbătrânirea este un proces complex influențat de diverși factori precum genetica, stilul de viață și expunerile la factorii de mediu. Pentru a crea planuri de sănătate personalizate, adaptate factorilor de risc și nevoilor unice ale fiecărui individ, specialiștii în medicina longevității utilizează instrumente avansate cum ar fi: testarea genetică, analiza biomarkerilor, evaluări metabolice sau teste pentru a măsura vârsta biologică (epigenetică). Medicina longevității integrează de asemenea, cele mai recente inovații științifice și tehnologice, cum ar fi medicina regenerativă, terapiile cu celule stem și tehnologiile de editare genetică. Aceste progrese oferă posibilitatea de a repara țesuturile deteriorate, de a încetini sau chiar de a inversa anumite aspecte ale îmbătrânirii și de a prelungi semnificativ durata și calitatea vieții. Evaluările periodice ale stării de sănătate, detectarea timpurie a potențialelor probleme și intervențiile asupra stilului de viață reprezintă elemente esențiale în întârzierea apariției bolilor cronice, cum ar fi bolile cardiovasculare, diabetul sau tulburările neurodegenerative care sunt adesea asociate cu îmbătrânirea. Alimentația echilibrată, exercițiile fizice, un somn odihnitor, gestionarea stresului, evitarea fumatului/alcoolului și relațiile armonioase sunt factori cheie care influențează semnificativ atât durata cât și calitatea vieții.<sup>3</sup>

În 2023, Carlos Lopez Otin, biolog molecular și profesor la Universitatea din Oviedo, Spania, cunoscut pentru cercetările sale în biologia îmbătrânirii, a publicat împreună cu colegii săi o revizuire actualizată a teoriei din 2013, „Hallmarks of aging” („Semnele distinctive ale îmbătrânirii”). În noua lucrare „Hallmarks of aging: An expanding universe”, („Semnele distinctive ale

---

<sup>3</sup>An overview of longevity medicine, *Top Doctors United Kingdom*, 13.09.2024. Disponibil la adresa:<https://www.topdoctors.co.uk/medical-articles/an-overview-of-longevity-medicine/>. Accesat: 12.02.2026

îmbătrânirii: Un univers extins”), cercetătorii prezintă și clasifică principalele mecanisme biologice care stau la baza procesului de îmbătrânire și anume: instabilitate genomică (mutații în ADN), scurtarea telomerilor, modificări epigenetice (alterarea expresiei genelor fără schimbarea secvenței ADN), epuizarea celulelor stem (scăderea capacității organismului de a repara și înlocui țesuturile deteriorate), afectarea proteinelor, epuizarea metabolismului nutrienților (dereglarea modului în care organismul procesează și utilizează substanțele nutritive), inflamația cronică, disfuncția mitocondrială (scăderea eficienței energetice și creșterea stresului oxidativ), senescența celulară (acumularea de celule care nu se divid, dar secretă factori inflamatori), modificarea comunicării intercelulare, disbioza (dezechilibrul florei intestinale), macroautofagia dezactivată (blocaj în procesul natural al corpului de „autocurățare” celulară, care conduce la acumularea de „deșeuri” celulare, ceea ce favorizează îmbătrânirea și apariția unor boli grave). Autorii subliniază faptul că aceste caracteristici ale îmbătrânirii nu acționează izolat, ci sunt interconectate și se influențează reciproc, contribuind la accelerarea procesului de îmbătrânire. De asemenea, ei precizează că fiecare din aceste mecanisme poate să reprezinte o posibilă țintă pentru intervenții terapeutice care încetinesc îmbătrânirea și previn apariția bolilor asociate vârstei.<sup>4</sup>

Timp de ani de zile cercetătorii au considerat că genetica explică doar 20-25% din diferențele privind speranța de viață, unele studii coborând această estimare chiar sub 10%. Un nou studiu, realizat de fizicianul Ben Shenhav de la Institutul de Științe Weizmann din Israel și publicat la începutul acestui an în revista *Science*, a constatat că genetica joacă un rol mult mai important în durata vieții unei persoane decăt se credea anterior. Cercetările anterioare despre

---

<sup>4</sup> Carlos L. Otin, Maria A. Blasco, Linda Partridge, Manuel Serrano, Guido Kroemer. Hallmarks of aging: An expanding universe. *Cell Press*, 19 ianuarie 2023, pp. 243-278. Disponibil la adresa: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0092867422013770>. Accesat: 16.02.2026

longevitate s-au bazat pe studii pe gemeni și arbori genealogici, fiind folosite date din rândul persoanelor născute la sfârșitul secolului al XIX-lea și începutul secolului al XX-lea. În acea perioadă, decesele cauzate de infecții, accidente sau violențe erau frecvente. Aceste cauze externe mascau adesea asemănările genetice ducând la o subestimare a influenței eredității iar metodele statistice tradiționale întâmpinau dificultăți în a separa factorii genetici de riscurile severe de mediu. Gemenii cu gene identice puteau muri la diferență de zeci de ani din cauza bolilor sau accidentelor, distorsionând astfel rezultatele. În noile cercetări s-au utilizat tehnici de modelare matematică inspirate din fizică pentru a depăși lipsa datelor istorice. Astfel, au fost creați „gemeni virtuali” cu aceleași caracteristici biologice, eliminând factori precum bolile, accidentele sau violența. În urma eliminării acestor riscuri externe, influența genetică asupra duratei de viață a devenit mult mai evidentă. Studiul sugerează faptul că deși genetica explică 50% din longevitate, cealaltă jumătate este influențată de factori precum alimentația, activitatea fizică și condițiile de trai. Aceste descoperiri deschid noi direcții în cercetarea îmbătrânirii, subliniind importanța studiilor genetice în dezvoltarea tratamentelor care să încetinească îmbătrânirea și să prelungească viața sănătoasă.<sup>5</sup>

Gerontologia are în centrul preocupărilor sale studiul procesului de îmbătrânire a organismului uman din punct de vedere biologic, clinic, terapeutic, psihologic și social. Spre deosebire de geriatrie, care tratează bolile vârstnicilor, gerontologia se concentrează pe prevenție, stil de viață, factori genetici și inovații în biotehnologie pentru a încetini îmbătrânirea. Terapia hiperbară, ozonoterapia, terapia cu neurotrof cerebral, terapia cu Gerovital H3, reprezintă tratamente inovative folosite pentru prevenirea bolilor cronice des întâlnite la

---

<sup>5</sup> Eitan Gefen, What really determines how long we live? Israeli study delivers a surprise. *Ynetnews.com* 30.01.2026. Disponibil la adresa: [https://www.ynetnews.com/health\\_science/article/hjcbhklbl](https://www.ynetnews.com/health_science/article/hjcbhklbl). Accesat: 18.02.2026

vârstnici, îmbunătățind astfel calitatea vieții acestora și întârziind procesul de îmbătrânire.

Zonele albastre, reprezintă regiuni geografice unice, în care locuitorii au o durată de viață semnificativ mai lungă și o incidență redusă a bolilor cronice, comparativ cu alte populații de pe glob. Pe lângă vârstele înaintate pe care le ating, localnicii sunt extrem de activi, sociabili și implicați în activitățile comunității. Cele cinci zone albastre identificate de exploratorul Dan Buettner sunt: Sardinia (Italia), Icaria (Grecia), Peninsula Nicoya (Costa Rica), comunitatea adventistă din Loma Linda (California) și Okinawa (Japonia).

Studierea acestor comunități a condus la identificarea unor principii de viață, cum ar fi dieta, mișcare fizică regulată, relații sociale solide, gestionarea stresului, consumul moderat de alcool, somn odihnitor și scopul clar în viață, care contribuie la longevitate.

**Fig. nr. 1.** Zonele albastre ale lumii



Sursa: Imagine preluată de pe jurnalul.ro

În ciuda diferențelor culturale, dietele lor au câteva trăsături comune, fiind bazate pe alimente naturale, vegetale și bogate în fibre, cu un aport redus de carne și produse procesate. Studiarea comportamentelor și obiceiurilor locuitorilor din Zonele albastre poate oferi soluții practice și durabile pentru creșterea speranței de viață și îmbunătățirea calității vieții. Studiile arată că adoptarea unor stiluri de viață similare celor din aceste regiuni ar putea reduce considerabil costurile medicale legate de îmbătrânirea populației și bolile cronice. Într-un context global, marcat de creșterea speranței de viață, dar și de prevalența ridicată a bolilor cronice, explorarea acestor zone oferă un model valoros pentru a înțelege cum să trăim mai mult și mai sănătos.<sup>6</sup>

În concluzie, longevitatea reprezintă rezultatul interacțiunii dintre factorii genetici, biologici și comportamentali. Studiile inovatoare asupra longevității și modelele oferite de comunitățile longevive din „zonele albastre” ale lumii, subliniază importanța prevenției și a unui stil de viață sănătos în menținerea unei stări optime de sănătate pe termen lung. Pe măsură ce populația îmbătrânește, aplicarea acestor principii în viața de zi cu zi devine tot mai importantă, nu doar pentru îmbunătățirea calității vieții, dar și pentru reducerea costurilor medicale asociate cu îmbătrânirea și bolile cronice. Astfel, aceste repere pot contribui la dezvoltarea de strategii naționale eficiente care să susțină o îmbătrânire activă și sănătoasă.

---

<sup>6</sup> Sergiu Pană. Zonele albastre: regiuni socio-geografice-cheie în cercetările privind longevitatea și sănătatea umană. *Instrumentul Bibliometric Național*, 8 noiembrie 2024. Disponibil la adresa: [https://ibn.idsi.md/vizualizare\\_articol/215111](https://ibn.idsi.md/vizualizare_articol/215111). Accesat: 18.02.2026

## **CAPITOLUL II**

### **Programe de testare genetică și clinici de prevenție privind longevitatea în România**

România se află într-o perioadă de transformare majoră în domeniul sănătății, marcată de presiune asupra spitalelor, creșterea bolilor cronice și costurile ridicate ale tratamentelor. În același timp, evoluția rapidă a tehnologiilor de inteligență artificială și testare genetică deschid drumul de la medicina reactivă, în care pacientul ajunge la medic doar atunci când boala se manifestă, la medicina preventivă și personalizată, centrată pe diagnostic precoce, prevenție și îmbunătățire a calității vieții.

MedLife, a lansat primul program de testare genetică, de amploare din regiune, Longevity 100+. Proiectul oferă acces gratuit la testare genetică avansată pentru 4.000 de persoane, angajați din MedLife, BCR, World Class și Decathlon. Rezultatele programului vor sta la baza primului studiu de amploare axat pe particularitățile genetice ale populației active din România, cu scopul de a susține dezvoltarea medicinei personalizate și a politicilor de prevenție pe termen lung la nivel național. Participanții beneficiază de un pachet complet care cuprinde testare genetică și consiliere medicală personalizată. Testarea genetică se realizează cu ajutorul tehnologiei de secvențiere genomică de ultimă generație: Low-Pass Whole Genome Sequencing (LP-WGS) realizat pe platforma Illumina NovaSeq X Plus. Programul permite identificarea a peste 100 de predispoziții genetice, dintre care 75 vizează boli comune, plecând de la cele mai frecvente tipuri de cancer, la afecțiuni metabolice, cardiovasculare, neurologice, autoimune, gastrointestinale, renale sau oftalmologice. Testarea oferă de asemenea, informații despre caracteristici legate de stilul de viață, activitatea fizică, procesele de recuperare, odihnă și sănătatea mintală, predispoziția la obezitate, predispoziția la boli cronice precum sunt cele metabolice, digestive, cardiovasculare sau diverse tipuri de cancer, poate

identifica eventuale intoleranțe sau deficiențe ale organismului. Practic, testul genetic îi ajută pe pacienți să înțeleagă mai bine de ce anume are nevoie corpul lor pentru o stare de bine. De asemenea, oferă informații despre cum factorii genetici influențează somnul, reacția la stres și eficiența metabolismului. Echipa este alcătuită din 20 de specialiști în genetică, bioinformatică și medicină preventivă și este coordonată științific de Dumitru Jardan, biolog și doctor în științe. Proiectul contribuie la crearea primei hărți genetice a României ce va include riscurile de îmbolnăvire ale populației, o resursă esențială pentru cercetare, politici de sănătate și prevenția bolilor pe termen lung. Prin acest program se marchează un pas important către o evoluție majoră în medicina din România, orientată tot mai mult spre prevenție, educație și responsabilitate, care va redefini standardele și comportamentele legate de sănătate în rândul populației.<sup>7</sup>

Expand Labs a inaugurat primul hub din România dedicat sănătății preventive, longevității și biohacking-ului. Clinica oferă o gamă vastă de servicii care abordează aspectele esențiale ale longevității, printre care evaluări detaliate ale stării generale de sănătate, protocoale personalizate nevoilor fiecărui individ și tehnologii de ultimă generație. Scopul acestei abordări este de a spori vitalitatea prin creșterea imunității, regenerare celulară, detoxifiere, echilibru metabolic și optimizarea somnului, esențiale pentru îmbunătățirea performanței fizice și cognitive. Echipa, formată din 50 de specialiști, include experți certificați internațional, care abordează sănătatea dintr-o perspectivă holistică. Ca noutate în România, clinica a introdus o metodă unică de evaluare a inflamației cronice, bazată pe biomarkerul suPAR. În combinație cu analiza sângelui, microbiomului, metalelor grele și cu teste epigenetice care măsoară lungimea telomerilor și viteza de îmbătrânire actuală, această evaluare oferă o

---

<sup>7</sup> MedLife lansează Longevity 100+, primul și cel mai amplu program de testare genetică din regiune. *Medlife.ro*. Disponibil la adresa: <https://www.medlife.ro/comunicat-de-presa/medlife-lanseaza-longevity-100-primul-si-cel-mai-amplu-program-de-testare>. Accesat: 20.02.2026

perspectivă completă asupra factorilor de risc și facilitează strategii personalizate de tratament. De asemenea, pacienții beneficiază de cele mai moderne tehnologii, precum terapia cu oxigen hiperbaric, terapia cu lumină roșie, terapia cu câmp electromagnetic pulsant, sauna cu infraroșu, baia de gheață, sauna cu ozon și terapii intravenoase. Aceste tehnologii sunt completate de programe de nutriție, psihoterapie și coaching, servicii dermato-cosmetice, kinetoterapie, clase de yoga, pilates, breathwork și meditație. Platforma software Expand Health integrează date de sănătate, din diverse surse – de la dispozitive portabile la teste de laborator și ajută la crearea de programe personalizate pentru monitorizarea continuă a stării de sănătate.<sup>8</sup>

Longevity Clinic este primul centru medical din România dedicat exclusiv îngrijirii personalizate a longevității, fondat de Raluca Prodan, o expertă de top în testarea genetică și medicina personalizată. Clinica oferă o gamă completă de servicii, inclusiv oncogenetică, cardiogenetică, neurogenetică, genetică prenatală și a infertilității, epigenetică, nutrigenetică și testare prin terapie țintită. Acestea sunt completate de programe personalizate de nutriție, îngrijire a diabetului și medicină funcțională. Fiecare pacient este supus unor evaluări detaliate – cum ar fi profilarea genetică și epigenetică, analiza nivelului de vitamine și colesterol și evaluarea rezistenței la insulină – pentru a dezvolta strategii de sănătate individualizate. Echipă multidisciplinară formată din peste 35 de specialiști, pune accent pe medicina bazată pe dovezi și îngrijirea preventivă pe termen lung. Recunoscută pentru inovația sa, Clinica Longevity a primit Premiul Ana Aslan pentru implicarea remarcabilă în cercetarea legată de îmbătrânire. Aceasta continuă să fie un lider în tranziția României către o asistență medicală proactivă și personalizată.<sup>9</sup>

---

<sup>8</sup> Expand Labs, *Longevitate personalizată*,. Disponibil la adresa: <https://expandlabs.ro/>. Accesat: 25.02.2026

<sup>9</sup> Povestea noastră. *Longevity Clinic*. Disponibil la adresa: <https://longevityclinic.ro/povestea-noastra/>. Accesat: 03.03.2026

Atât programele de testare genetică cât și clinicile de prevenție privind longevitatea, oferă soluții inovative și personalizate pentru prevenirea bolilor și menținerea sănătății pe termen lung. Acestea utilizează tehnologii și teste avansate pentru a identifica riscurile de îmbolnăvire și pentru a sprijini un stil de viață sănătos și echilibrat.

## CAPITOLUL III

### **Variațiile comparative ale longevității la nivel mondial, european și național**

Cercetarea longevității în rândul populațiilor a arătat de-a lungul timpului o serie de similitudini, dar și de diferențe asociate culturilor tot mai diverse ale țărilor din care provin persoanele longevive studiate. În acest context, efectele fenomenului longevității umane prezintă consecințe majore atât asupra contextului demografic, cât și asupra celui economic-social.

Grupul de persoane cu vârsta de 80 ani + a crescut anual, în mod simțitor, în cadrul statelor membre ale Uniunii Europene, spre deosebire de orice alt segment al populației generale, iar în cadrul acestui grup, se remarcă numărul centenarilor (100 ani +).

În regiunile în care populațiile longevive sunt relativ concentrate, cercetătorii au identificat și evaluat aceste zone, ceea ce a dus la apariția unor concepte precum „Satul Longevității”, „Județul Longevității”, „Orașul Longevității” și „Zona Longevității”. În funcție de criteriile de evaluare, aceste zone sunt clasificate în continuare în „zone de longevitate” la nivel mondial, național și provincial. Indicatorii demografici-cheie (speranța medie de viață, procentul populației vârstnice, proporția centenarilor) au depășit constant media națională în aceste zone de longevitate.

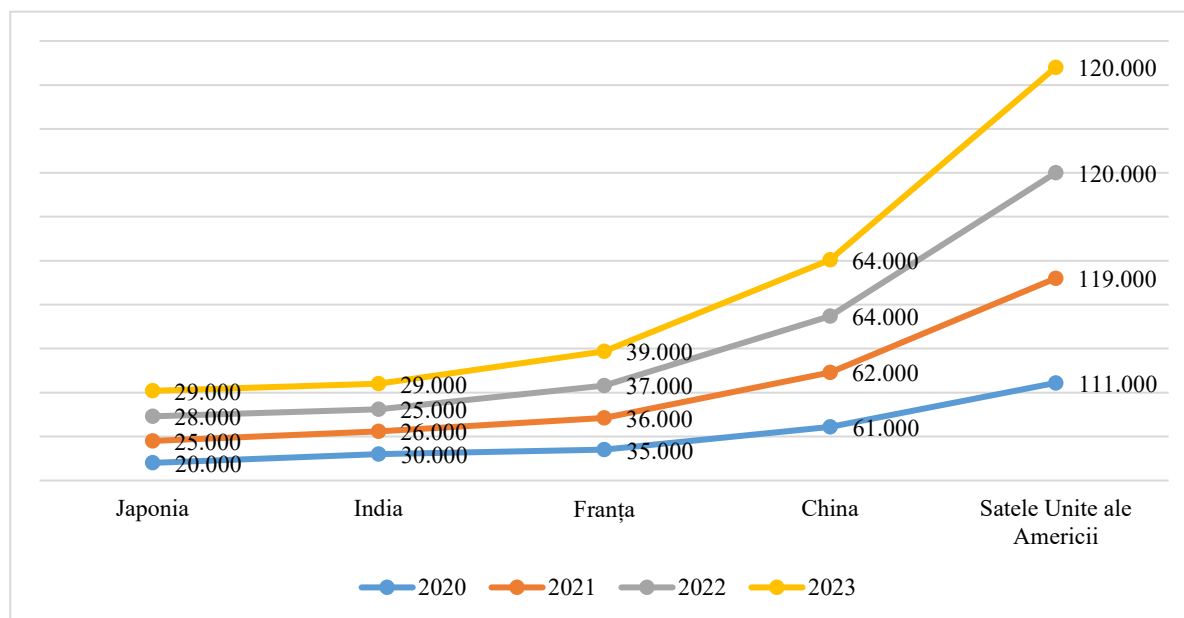
Folosind un set de date la nivel mondial și european, ne-am propus să investigăm, în acest studiu, atât variațiile longevității în timp, cât și dinamica longevității între țările europene, precum și în interiorul României. Metodologia de cercetare pe tema longevității o constituie *analiza secundară de documente*, datele utilizate fiind preluate din bazele de date ale Institutului Național de Statistică, Eurostat și World Population Review.

Conform ultimelor date publicate pe website-ul *world population review* (Fig. nr. 2 și 3), numărul centenarilor a crescut exponențial, în perioada 2020-2023, atât la nivel european, cât și la nivel mondial.

În perioada 2020-2023, numărul centenarilor a crescut în fiecare an, în țări ca Japonia, Franța, China și Statele Unite ale Americii. Cu anii 2021-2022, numărul centenarilor din India s-a aflat în scădere cu 4.000, respectiv 5.000 de persoane față de anul 2020 (30.000 centenari), iar pentru anul 2023, observându-se o creștere notabilă cu 4.000 de persoane (29.000 centenari).

Una din cercetări a arătat faptul că centenarii se confruntă cu un număr mai mic de boli și o rată mai lentă de acumulare a bolilor față de non-centenari, ducând la o întârziere a multimorbidității<sup>10</sup>. Ca atare, au fost identificate mai multe pattern-uri printre ei (cum ar fi vegetarianismul), cele mai multe având profiluri de sănătate diferite.

**Fig. nr. 2.** Clasamentul centenarilor la nivel mondial (2020-2023)



Sursa: World Population Review.

<sup>10</sup> Yuge Zhang et al. Disease accumulation and distribution across the lifespan in Swedish centenarians and non-centenarians: a nationwide life course comparison of longevity and health resilience. *eClinicalMedicine*, vol. 87, 2025, p. 4. Disponibil la adresa: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2589537025003281>. Accesat: 06.03.2025

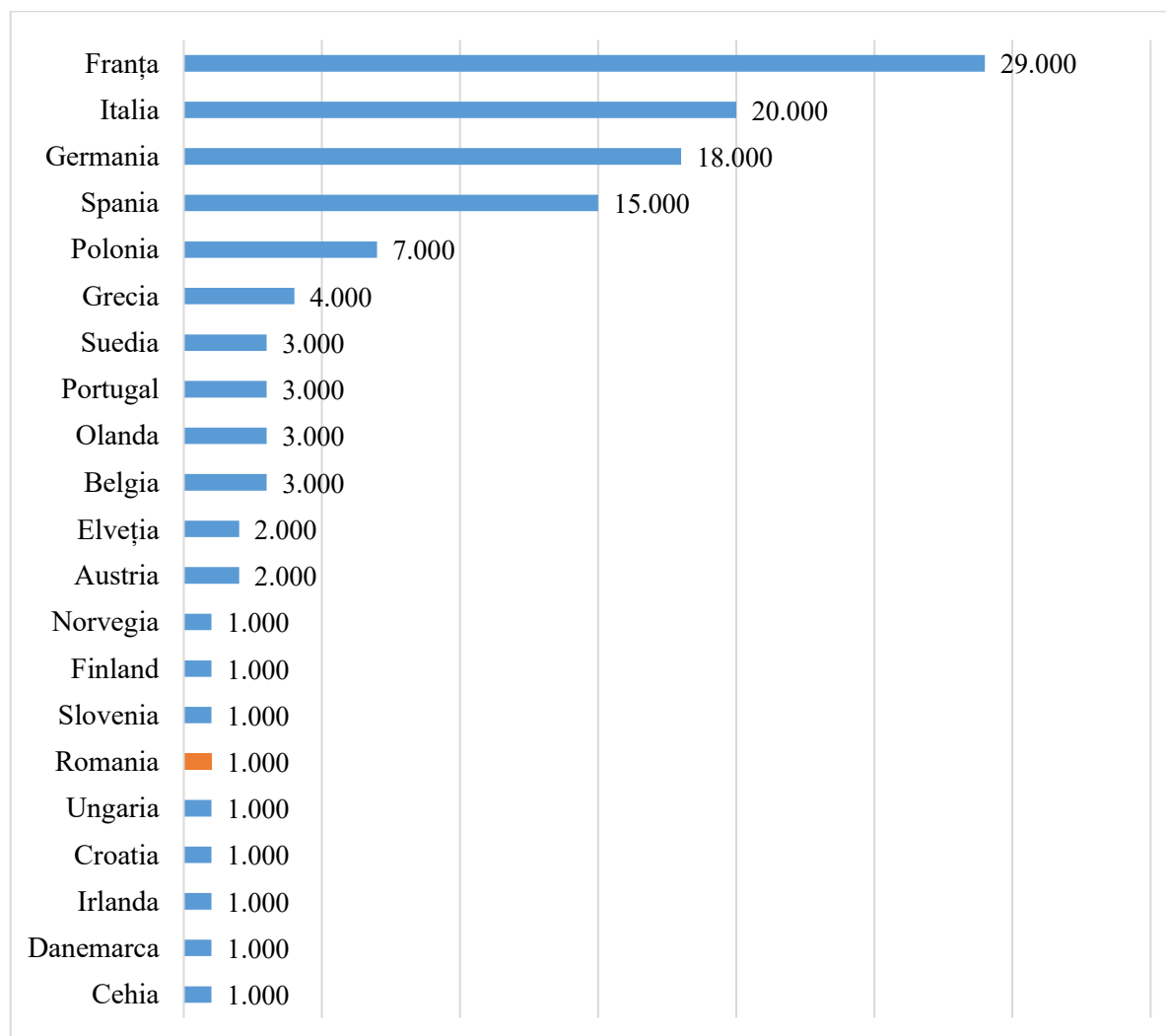
Printre țările cu un număr ridicat de centenari la nivelul anului 2023 se află Franța (29.000), urmată de Italia (20.000), Germania (18.000) și Spania (15.000). Comparativ cu aceste țări, România, Norvegia, Finlanda, Slovenia, Ungaria, Croația, Irlanda, Danemarca și Cehia dețin cel mai mic număr de centenari din populația rezidentă (1.000).

La baza longevității acestor persoane stă un cumul definit de factori, care au influențat starea de sănătate a acestora cum ar fi obiceiurile alimentare sănătoase, influențele genetice, epigenetice, precum și de mediu. Un exemplu renumit l-a constituit așa-numitele „Zonele albastre”<sup>11</sup> - cinci zone locuite de persoane cu o durată de viață excepțional de lungă (centenari), cu trei insule (Okinawa în Japonia, Ikaria în Grecia și Sardinia în Italia, peninsula Nicoya în Costa Rica și Loma Linda în California). În aceste zone, oamenii au depășit constant vârsta de 100 de ani. Din perspectiva stilului de viață, doar una dintre aceste zone este locuită de o populație strict vegetariană (zona Loma Linda din California), restul populațiilor fiind omnivore. În Ikaria și Sardinia, se urmează dieta mediteraneană tradițională, care implică un consum ridicat de legume, leguminoase, fructe, cereale și nuci, ulei de măsline, mult pește și crustacee, precum și ierburi cultivate regional. În Okinawa, dieta este săracă în calorii, dar densă din punct de vedere nutrițional, cu un accent deosebit pe fitonutrienți, un consum ridicat de produse din soia, pește și crustacee, murături, alge marine, ciuperci, fructe și ceai verde. În ceea ce privește dieta tradițională din Costa Rica, aceasta cuprinde, în principal, un consum ridicat de alimente pe bază de plante, incluzând fasole, orez și porumb, împreună cu o mulțime de fructe și legume, adesea produse lactate și puțină carne.

---

<sup>11</sup> Maria G. Grammatikopoulou. Vegetarian diets for longevity: friend or foe? *Maturitas*, noiembrie 2025, p. 4. Disponibil la adresa: [https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0378512225005195?ref=pdf\\_download&fr=RR-2&rr=9d790509falce431](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0378512225005195?ref=pdf_download&fr=RR-2&rr=9d790509falce431). Accesat: 13.02.2026

**Fig. nr. 3.** Clasamentul centenarilor la nivelul european - 2023<sup>12</sup>



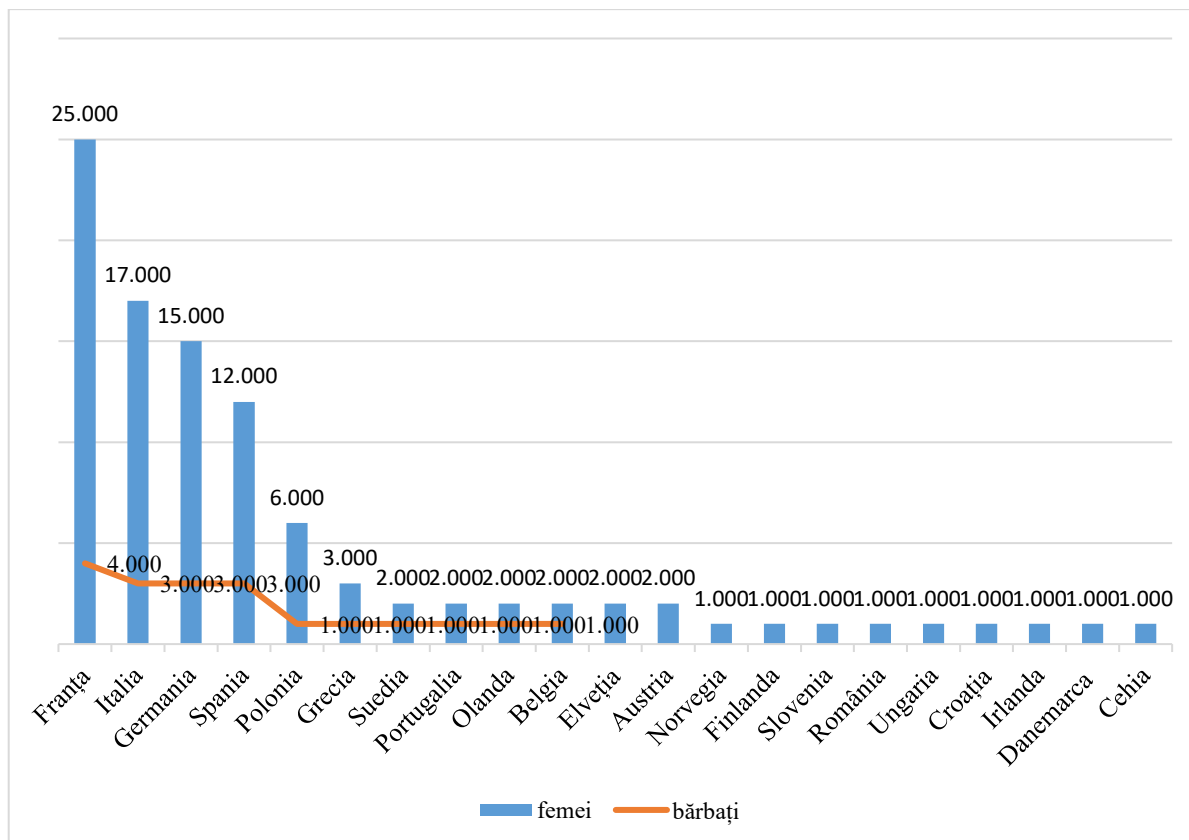
Sursa: World Population Review

În ceea ce privește repartitia pe genuri, femeile centenare dețin cea mai mare pondere din populația rezidentă a fiecărei țări, membră a Uniunii Europene (Fig. nr. 4). În acest sens, cele mai multe femei centenare au fost raportate de către Franța (25.000), Italia (17.000), Germania (15.000), Spania (12.000), Polonia (6.000) și Grecia (3000) datorită creșterii speranței de viață. În schimb, în Suedia, Portugalia, Olanda, Belgia, Elveția, Austria, Norvegia, Finlanda, Slovenia, România, Ungaria, Croația, Irlanda, Danemarca și Cehia a fost

<sup>12</sup> Ultimul an înregistrat. Disponibil la adresa: <https://worldpopulationreview.com/country-rankings/centenarians-by-country>. Accesat: 10.02.2026

înregistrată o rată scăzută de femei centenare pentru anul 2023, explicabilă prin faptul că speranța de viață mai mică a limitat numărul de persoane care au atins vârsta de 100 de ani.

**Fig. nr. 4.** Distribuția centenarilor după gen la nivelul european - 2023



Sursa: World Population Review

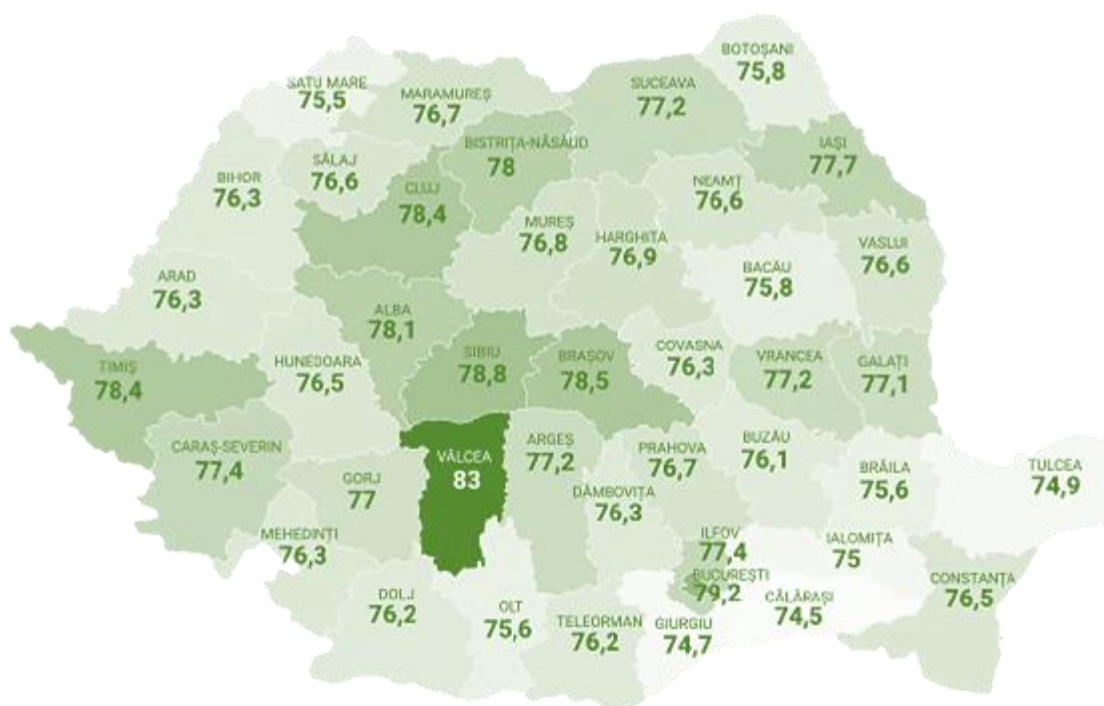
Datele colectate de Eurostat pentru anul 2024 arată că speranța de viață pentru cetățenii Uniunii Europene a fost de 81,7 ani, italienii trăind cel mai mult, în jur de 84 de ani, la egalitate cu suedezi și spaniolii.<sup>13</sup>

<sup>13</sup> Enrico Pascarella. Eurostat: 'EU average life expectancy reaches 81.7 years'; Italy tops longevity ranking. Eunews, 5 martie 2026. Disponibil la adresa: <https://www.eunews.it/en/2025/09/11/eurostat-eu-average-life-expectancy-reaches-81-7-years-italy-tops-longevity-ranking/>. Accesat 23.02.2026

Conform ultimelor statistici ale Institutului Național de Statistică, speranța medie a vieții în România este de 77,08 ani. Bărbații ajung, în medie, la 73,48 ani, în timp ce femeile trăiesc cel mai mult (80,7 ani).<sup>14</sup>

Potrivit datelor prezentate în Fig. nr. 5, județul, care are o speranță medie de viață mai ridicată (83 ani), este *Vâlcea*, urmat de *Municipiul București* – 79,2 ani, *Sibiu* – 78,80 ani, *Brașov* – 78,5 ani, *Cluj* – 78,4 ani și *Timiș* – 78,4 ani.

**Fig. nr. 5.** Harta longevității din România, care prezintă județele țării în funcție de speranța medie de viață — mai ridicată sau mai scăzută — exprimată în ani, la nivelul anului 2023



Sursa datelor: INS

<sup>14</sup> Dan Popa. INFOGRAFIC: Harta longevității din România: cum câștigi 8 ani de viață doar schimbând județul. *Hotnews.ro*, 10 decembrie 2025. Disponibil la adresa: <https://hotnews.ro/infografic-harta-longevitatii-din-romania-cum-castigi-8-ani-de-viata-doar-schimband-judetul-2127359>. Accesat: 14.01.2026

De asemenea, o speranță mai mică de viață a fost înregistrată în următoarele județe: *Călărași – 74,5 ani, Giurgiu – 74,7 ani, Tulcea – 74,9 ani, Ialomița – 75 ani și Satu Mare – 75,5 ani.*

Valorile mai ridicate ale speranței medii de viață înregistrate se datorează, în principal, anumitor aspecte socio-economice de care dispun aceste județe: venituri mai mari, infrastructură medicală mai bună, acces mai rapid la servicii și implicit o calitate a stării de sănătate. În cealaltă extremă, starea de sănătate a românilor, care trăiesc în județele, în care speranța de viață a fost identificată ca fiind una foarte scăzută, a fost puternic afectată de o incidență tot mai mare a sărăciei, precum și de deteriorarea infrastructurii de sănătate publică. Astfel, impactul acestor doi factori asupra longevității sau a altor măsuri ale sănătății a fost semnificativ negativ. Totodată, s-a constatat existența unui decalaj de peste 8 ani între județe, comparabil cu cel dintre unele state europene. Mai mult decât atât, s-a observat și o creștere a diferenței între genuri, femeile din toate județele trăind mai mult ca bărbații (Vâlcea: 80,5 ani bărbații versus 85,77 ani femeile; București: 75,99 ani bărbații versus 81,95 ani femeile).

Îmbunătățirea majoră a supraviețuirii între vârstele de 80 și 100 de ani a condus la o creștere a numărului de centenari în toate țările, numărul acestora dublându-se, în medie, la fiecare zece ani. Astfel, estimările privind speranța de viață a vârstnicilor arată cum va fi, în viitor, structura unei societăți, contribuind, în mod considerabil, la dezvoltarea politicilor guvernamentale.

În România, în luna mai 2025, au fost înregistrate 8.463 de persoane cu vârsta peste 100 de ani, așa cum reiese din ultimele date ale Registrul Național de Evidență a Persoanelor.<sup>15</sup>

---

<sup>15</sup> Daiana Rob. MAI și AEP, precizări cu privire la registrul electoral. Mediafax. ro, 18 mai 2025. Disponibil la adresa: <https://www.mediafax.ro/politic/mai-si-aep-precizari-cu-privire-la-registrul-electoral-23553828>. Accesat: 02.03.2026

Deși longevitatea este influențată de predispoziție genetică, cercetările arată că mediul de viață și obiceiurile zilnice au un rol esențial în menținerea sănătății la vârste înaintate. Persoanele care ating vârste foarte înaintate (90 ani +), provin frecvent din generații care au avut un stil de viață activ, bazat pe muncă fizică moderată, alimentație simplă și relații sociale stabile. În România, persoanele longevive prezintă o serie de caracteristici comune, rezultate din interacțiunea dintre factorii biologici, stilul de viață și mediul social, după cum urmează:

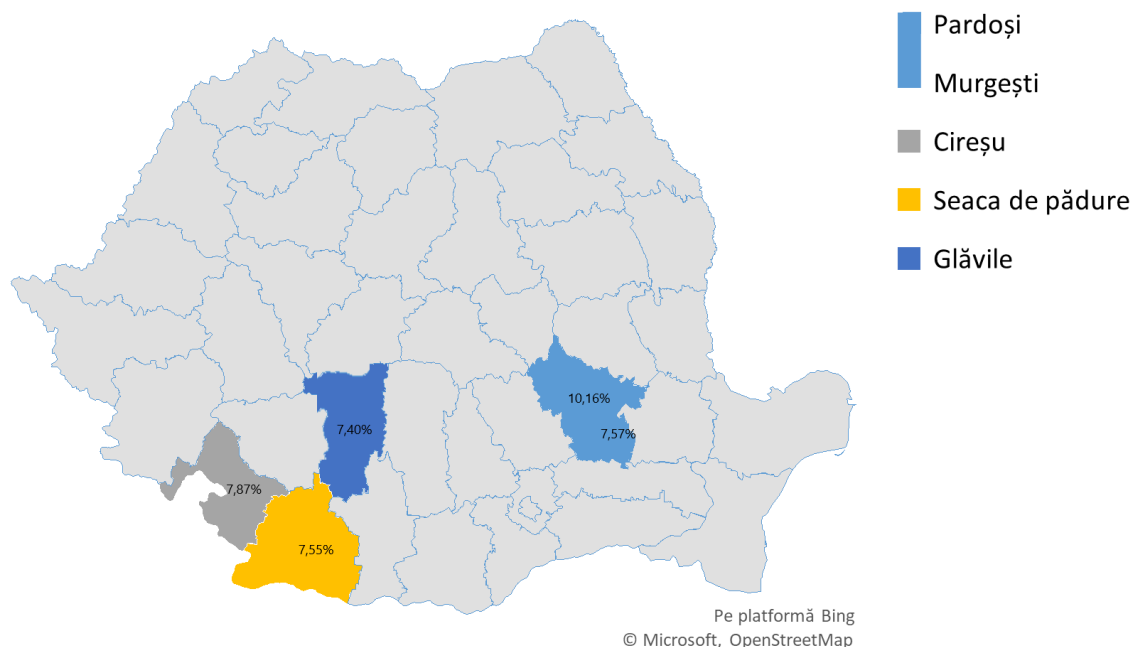
- *Factori biologici:* Persoanele longevive beneficiază adesea de o moștenire genetică favorabilă, care îi protejează de boli grave. Organismul lor îmbătrânește mai lent, având un control mai bun asupra stresului oxidativ și inflamației, iar metabolismul eficient reduce riscul apariției bolilor cronice și contribuie la menținerea funcțiilor vitale pentru o perioadă mai îndelungată.
- *Activitate fizică constantă:* Munca fizică, agricolă sau gospodărească și deplasarea zilnică, chiar și după vârsta de 70-80 ani, contribuie la menținerea capacității funcționale.
- *Stil de viață sănătos:* Dieta este, în general, bazată pe alimente locale, neprocesate și cultivate acasă. Consumul de legume, fructe, lactate și produse de origine animală, fără aditivi sau conservanți industriali contribuie la menținerea unei stări bune de sănătate. Mâncarea simplă, dar hrănitoare le asigură energia necesară pentru muncă și viața de zi cu zi. De asemenea evită excesele, consumând rar alcool și nefumând.
- *Profil psihologic echilibrat:* Au o bună rezistență la stres, o atitudine pozitivă și optimistă față de viață, iar menținerea activității mentale joacă un rol esențial în menținerea sănătății cognitive. O trăsătură comportamentală comună este acceptarea senină a bătrâneții, care le conferă un echilibru emoțional sănătos.

- *Relații sociale puternice:* Sunt bine integrați în comunitate, iar legătura cu familia este foarte puternică. De obicei, sunt înconjurați de copii, nepoți, strănepoți și alte rude apropiate, ceea ce contribuie la o stare de bine și la un sentiment de siguranță. Relațiile strânse îi ajută să combată riscul de izolare și depresie, factori importanți pentru menținerea unei bune sănătăți mentale.
- *Credința și spiritualitate:* O trăsătură comună întâlnită la persoanele longevive din România este credința. Mersul la biserică și momentele de rugăciune le aduc liniște interioară și sprijin emoțional. Postul, pe de altă parte, le permite să adopte o alimentație simplă, naturală, care contribuie la sănătatea lor generală.
- *Mediul de viață:* Majoritatea persoanelor longevive provin din zone rurale de deal și submontane, unde mediul natural, ritmul de viață mai echilibrat și izolarea au favorizat păstrarea unor obiceiuri ancestrale. Legătură cu natura le-a oferit un sentiment de pace și liniște, elemente esențiale pentru sănătatea mentală și fizică. Localitățile Pardoși și Murgești din județul Buzău, Cireșu din Mehedinți, Seaca de Pădure din Dolj și Glăvile din Vâlcea sunt considerate „zonele albastre” ale României (vezi Fig. nr. 6).

Din datele menționate anterior, se reflectă o tendință concretă la nivel mondial, european și respectiv național, care arată că numărul centenarilor este așteptat să crească semnificativ, în viitor, lucru sugerat de proiecțiile ONU, care au indicat o cvadruplare în următorii 20 de ani.

Deși persoanele longevive reprezintă, în prezent, o pondere foarte mică din populația totală a fiecărei țări, creșterea lor, cauzată de scăderea drastică a natalității din ultimii ani, va atrage, fără îndoială, dezechilibre puternice în zona forței de muncă (reducerea populației active – ocupată și în șomaj), dar și în zona de cheltuieli pentru sănătate și pensii.

**Fig. nr. 6.** Comunitățile longevive identificate la nivel național



Sursa: fundațiadanvoiculescu.ro

Prin urmare, spre deosebire de țările puternic dezvoltate (Japonia, America, China etc.), cu un statut economic dominant, probabilitatea atingerii unei longevități extreme este destul de redusă în țările cu venituri medii scăzute, datorându-se, în principal, accesului limitat la asistență medicală pe termen lung, dar și ratelor de incidență mai mari de boli infecțioase și cronice.

## CONCLUZII ȘI RECOMANDĂRI

Capitolul 3 arată gradul de fluctuație a numărului de centenari, la nivel mondial, european și implicit național, care conduce totodată la o dinamică a îmbătrânirii în întreaga lume, în ultimele secole. De asemenea, în acest capitol, a fost prezentată dinamica și inegalitatea duratei medii de viață în diferite zone din țara noastră, sugerându-se unde se trăiește mai mult și mai bine, România având propriile „zone albastre” (comunități de longevivi).

Persoanele longevive din cele cinci zone albastre ale lumii, precum și cele identificate în țara noastră, împărtășesc o serie de trăsături comune care le garantează o viață lungă și sănătoasă. Printre acestea, se numără activitatea fizică constantă, o alimentație naturală și echilibrată, dar și o viață socială solidă, în care legăturile cu familia și comunitatea sunt esențiale. Aceste trăsături, combinate cu o moștenire genetică favorabilă și o atitudine pozitivă față de viață, constituie „rețeta magică a longevității”, demonstrând faptul că a trăi o viață lungă este, de fapt, rezultatul unui echilibru între factorii biologici, stilul de viață sănătos și conexiunile sociale. În consecință, centenarii pot împărtăși generațiilor viitoare din experiența lor de viață și arta meșteșugului tradițional, contribuind, astfel, la păstrarea valorilor și cunoștințelor acumulate de-a lungul timpului.

Dezvoltarea programelor de testare genetică și a noilor tehnologii deschid noi perspective în medicina modernă, oferind posibilitatea identificării riscurilor de îmbolnăvire, putând astfel să se intervină cu planuri personalizate de prevenție, recomandări nutriționale sau tratamente adaptate profilului individual.

România se află într-un proces de tranziție către o medicină preventivă și personalizată, susținută de dezvoltarea programelor de genetică și a clinicilor specializate în longevitate.

Lansat de clinica Medlife, primul program de testare genetică – Longevity 100+ are ca obiectiv principal crearea primei hărți genetice a României ce va include riscurile de îmbolnăvire ale populației, o resursă esențială pentru cercetare, politici de sănătate și prevenția bolilor pe termen lung.<sup>16</sup> Adoptarea unor modele integrate de îngrijire, inspirate atât de progresele științifice, cât și din modelele comunităților longevive poate contribui semnificativ la creșterea calității vieții populației și la reducerea impactului bolilor cronice asupra sistemului de sănătate.

Cunoscutul gerontolog Paul Baltes a inventat termenul „cultura îmbătrânirii” (*culture of ageing*)<sup>17</sup>, referindu-se la nevoia implementării unui cadru de îmbătrânire activă, axat pe resurse, chiar și pentru cea mai vulnerabilă „vârstă a patra”.

„A trăi mai mult” înseamnă a trăi și mai mult într-o stare bună de sănătate. Astfel, o societate nu necesită doar o creștere a resurselor alocate grupelor de vârstă mai înaintate, ci și o serie de investiții în domeniul prevenției, în cercetarea biologiei îmbătrânirii și a tratamentelor. În acest sens, pentru a se asigura o longevitate ridicată în rândul populației, sunt necesare o serie de îmbunătățiri în domeniul sănătății publice, implicat în îngrijirea medicală în materie de nutriție, educație și comportamente privind starea de sănătate.

Indiferent de repartiția geografică, zonele de longevitate, cu o speranță de viață ridicată și implicat cu o concentrare mai mare de vârstnici, au ajuns astăzi de un mare interes pentru studierea relațiilor dintre mediu, geologie și sănătate. Studiile realizate au arătat că alimentația sănătoasă, mișcarea fizică regulată, echilibrul emoțional, consumul moderat de alcool, somnul odihnitor și

---

<sup>16</sup> MedLife lansează Longevity 100+, primul și cel mai amplu program de testare genetică din regiune. Disponibil la adresa: <https://www.medlife.ro/comunicat-de-presa/medlife-lanseaza-longevity-100-primul-si-cel-mai-amplu-program-de-testare>. Accesat: 07.03.2026

<sup>17</sup> Christina Röcke. Longevity - The dream of eternal life or the need for a culture of aging well. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, vol 60, 2025, p. 2. Disponibil la adresa: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0211139X25000824>. Accesat: 04.03.2026

conexiunile sociale joacă un rol important în menținerea sănătății pe termen lung.

În vederea sprijinirii îmbătrânirii active, precum și a îmbunătățirii calității vieții persoanelor vârstnice, sunt necesare următoarele măsuri:

- Introducerea și promovarea conceptului de longevitate în strategiile naționale privind sănătatea prin dezvoltarea unor măsuri axate pe prevenție și monitorizare a stării de sănătate pe termen lung;
- Dezvoltarea de programe care să sprijine, prin campanii de informare, îmbătrânirea activă și o calitate mai bună a vieții prin susținerea unui stil de viață sănătos, alimentație echilibrată, mișcare și implicare în comunitate;
- Îmbunătățirea politicilor de sănătate publică la nivel național, care să includă reducerea expunerii populației la riscuri majore privind bolile cardiovasculare;
- Asigurarea accesului la serviciilor de îngrijire de lungă durată pentru cei care au nevoie de îngrijiri (inclusiv îngrijiri paliative);
- Extinderea programelor de screening și prevenție pentru bolile cronice;
- Monitorizarea și evaluarea serviciilor sociale și medicale asupra calității vieții persoanelor vârstnice;
- Nevoia realizării unor studii periodice în domeniul gerontologiei cu scopul cunoașterii, monitorizării aspectelor sociale și comportamentale ale longevității;
- Valorificarea datelor, obținute în cadrul studiilor întreprinse în domeniu, în politici publice de sănătate, care să poată schimba comportamente în scopul creșterii speranței de viață.

Transformarea societăților cu o populație îmbătrânită în societăți bazate pe longevitate va duce la exploatarea avantajelor vieții mai lungi printr-o serie de schimbări în sensul în care se dorește a se îmbătrâni. În concluzie, specialiștii au constatat că oricât de mult avansează longevitatea, îmbătrânirea populației se va

opri la un anumit nivel și va înceta să avanseze atâta timp cât există o rată a fertilității suficient de ridicată.<sup>4</sup> Așadar, centenarii sunt adesea considerați modele de îmbătrânire reușită, demonstrând faptul că bolile cronice întârzie să apară, posedă o stare funcțională constantă, dar și o rezistență la factorii externi. În această privință, tendințele demografice ajung să cauzeze o gamă largă de dificultăți la nivel mondial, inclusiv contracția piețelor de consum și ale muncii, precum și dezechilibre ale sistemelor actuale de securitate socială (sănătate și pensii).

## BIBLIOGRAFIE

### A. PUBLICAȚII ȘTIINȚIFICE ELECTRONICE:

- \*\*\*. Ageing and Health, *World Health Organization*. Disponibil la adresa: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>  
Accesat: 05.02.2026
- \*\*\*. An overview of longevity medicine, *Top Doctors United Kingdom*, 13.09.2024. Disponibil la adresa: <https://www.topdoctors.co.uk/medical-articles/an-overview-of-longevity-medicine/>. Accesat: 12.02.2026
- \*\*\*. Medicina longevității, *Longevity Clinic*. Disponibil la adresa: <https://longevityclinic.ro/specializari/medicina-longevitatii/#:~:text=Medicina%20longevit%C4%83%C8%9Bii%20reprezint%C4%83%20o%20nou%C4%83%20abordare%20medical%C4%83,s%C4%83n%C4%83toase%20pentru%20a%2Di%20ajuta%20s%C4%83%20%C3%AE%C8%99i%20men%C8%9Bin%C4%83>. Accesat: 12.02.2026
- \*\*\*. Longevitate personalizată. Disponibil la adresa: <https://expandlabs.ro/>. Accesat: 25.02.2026
- \*\*\*. Povestea noastră. *Longevity Clinic*. Disponibil la adresa <https://longevityclinic.ro/povestea-noastra/>. Accesat: 03.03.2026
- \*\*\*. MedLife lansează Longevity 100+, primul și cel mai amplu program de testare genetică din regiune. *Medlife.ro*. Disponibil la adresa: <https://www.medlife.ro/comunicat-de-presa/medlife-lanseaza-longevity-100-primul-si-cel-mai-amplu-program-de-testare>. Accesat: 20.02.2026
- \*\*\*. Speranța de viață sănătoasă la 65 de ani e de două ori mai mică în România, față de media UE. Diferență mare între bărbați și femei. *Longevity Magazine*, 19 noiembrie 2025. Disponibil la adresa: <https://longevitymagazine.ro/longevitate/speranta-de-viata-sanatoasa-la-65-de-ani-e-de-doua-ori-mai-mica-in-romania-fata-de-media-ue-diferenta-mare-intre-barbati-si-femei-4996.html>. Accesat 18.01.2026

- Eitan Gefen. What really determines how long we live? Israeli study delivers a surprise. *Ynetnews.ro*, 30.01.2026. Disponibil la adresa: [https://www.ynetnews.com/health\\_science/article/hjcjbhklbl](https://www.ynetnews.com/health_science/article/hjcjbhklbl). Accesat: 18.02.2026
- Fundația Dan Voiculescu. Disponibil la adresa: <https://fundatiadanvoiculescu.ro/harta-longevitatii/>. Accesat: 18.02.2026
- Otin, Carlos Lopez, Maria A. Blasco, Linda Partridge, Manuel Serrano, Guido Kroemer. Hallmarks of aging: An expanding universe, 19 ianuarie 2023, *Cell Press*, 243-278. Disponibil la adresa: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0092867422013770>. Accesat: 16.02.2026
- Pană, Sergiu. *Zonele albastre: regiuni socio-geografice-cheie în cercetările privind longevitatea și sănătatea umană*, 8 noiembrie 2024, Instrumentul Bibliometric Național. Disponibil la adresa: [https://ibn.idsi.md/vizualizare\\_articol/215111](https://ibn.idsi.md/vizualizare_articol/215111). Accesat la 18.02.2026
- Popa, Dan. Infografic: Harta longevității din România: cum câștigi 8 ani de viață doar schimbând județul. *HotNews.ro*, 10 decembrie 2025. Disponibil la adresa: <https://hotnews.ro/infografic-harta-longevitatii-din-romania-cum-castigi-8-ani-de-viata-doar-schimband-judetul-2127359>. Accesat: 14.01.2026

## **B. BAZE DE DATE CONSULTATE:**

- EUROSTAT. Disponibil la adresa: <https://ec.europa.eu/eurostat/data/database>
- SCIENCE DIRECT. Disponibil la adresa: <https://www.sciencedirect.com/>
- TEMPO INS. Disponibil la adresa: <http://statistici.insse.ro:8077/tempo-online/#/pages/tables/insse-table>
- WORLD POPULATION REVIEW. Disponibil la adresa: <https://worldpopulationreview.com/country-rankings/centenarians-by-country>