

Bibliografía envejecimiento activo: claves para vivir más y mejor

¿Qué entendemos por envejecimiento activo y envejecimiento saludable?

Definición operativa de envejecimiento activo y saludable (AHA): un marco conceptual. Bousquet J, Kuh D, Bewick M, et al. La Revista de Nutrición, Salud y Envejecimiento. 2015; 19(9):955-60. doi:10.1007/s12603-015-0589-6.

Grandes rondas de los CDC: Promoción del bienestar y la independencia en adultos mayores. Olivari BS, Baumgart M, Lock SL, et al. Informe Semanal de Morbilidad y Mortalidad (Informe semanal de morbilidad y mortalidad. 2018; 67(37):1036-1039. doi: 10.15585 / mmwr.mm6737a4.

Envejecimiento activo y salud pública: evidencia, implicaciones y oportunidades. Dogra S, Dunstan DW, Sugiyama T, et al. Revisión anual de salud pública. 2022;43:439-459. doi:10.1146/annurev-publhealth-052620-091107.

Determinantes del envejecimiento activo y la calidad de vida entre los adultos mayores: revisión sistemática. Marzo RR, Khanal P, Shrestha S, et al. Fronteras en Salud Pública. 2023;11:1193789. doi:10.3389/fpubh.2023.1193789.

Mejorar la vida posterior: ¿Cómo perciben las personas mayores el envejecimiento activo? Bolos A. Envejecimiento y salud mental. 2008; 12(3):293-301. doi:10.1080/13607860802120979.

Actividad física y envejecimiento saludable. Eckstrom E, Neukam S, Kalin L, Wright J. Clínicas en Medicina Geriátrica. 2020; 36(4):671-683. doi:10.1016/j.cger.2020.06.009.

"Soy activo": Efectos de un programa para promover el envejecimiento activo. Mendoza-Ruvalcaba NM, Arias-Merino ED. Intervenciones clínicas en el envejecimiento. 2015;10:829-37. doi:10.2147/CIA. S79511.

La promoción del envejecimiento activo a través de la educación de adultos mayores en el contexto del envejecimiento de la población. Zhang K, Kan C, Luo Y, et al. Fronteras en Salud Pública. 2022;10:998710. doi:10.3389/fpubh.2022.998710.

[Envejecimiento activo a lo largo de la vida: hacia un enfoque integral de la prevención.](#) Foster L, Walker A. BioMed Research International. 2021;2021:6650414. doi:10.1155/2021/6650414.

[Envejecimiento saludable a través de las etapas de la vejez.](#) Aronson L. Clínicas en Medicina Geriátrica. 2020; 36(4):549-558. doi:10.1016/j.cger.2020.06.001.

¿Sabes cuáles son los principales beneficios para la salud que proporciona la actividad física?

[The Physical Activity Guidelines for Americans.](#) Piercy KL, Troiano RP, Ballard RM, et al. JAMA. 2018;320(19):2020-2028. doi:10.1001/jama.2018.14854.

[The Scientific Foundation for the Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd Edition.](#) Powell KE, King AC, Buchner DM, et al. Journal of Physical Activity & Health. 2018;:1-11. doi:10.1123/jpah.2018-0618.

[American College of Sports Medicine Position Stand. Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise.](#) Garber CE, Blissmer B, Deschenes MR, et al. Medicine and Science in Sports and Exercise. 2011;43(7):1334-59. doi:10.1249/MSS.0b013e318213febf. Practice Guideline

[Health Benefits of Physical Activity: A Systematic Review of Current Systematic Reviews.](#) Warburton DER, Bredin SSD. Current Opinion in Cardiology. 2017;32(5):541-556. doi:10.1097/HCO.0000000000000437.

¿Sabes cómo podemos retrasar el envejecimiento y que sea lo más saludable y activo posible?

[Optimal Dietary Patterns for Healthy Aging.](#) Tessier AJ, Wang F, Korat AA, et al. Nature Medicine. 2025;31(5):1644-1652. doi:10.1038/s41591-025-03570-5.

[Diet Strategies for Promoting Healthy Aging and Longevity: An Epidemiological Perspective.](#) Hu FB. Journal of Internal Medicine. 2024;295(4):508-531. doi:10.1111/joim.13728.

[Healthy Diet for Healthy Aging.](#) Yeung SSY, Kwan M, Woo J. Nutrients. 2021;13(12):4310. doi:10.3390/nu13124310.

[Healthy Aging and Dietary Patterns.](#) Dominguez LJ, Veronese N, Baiamonte E, et al.

Nutrients. 2022;14(4):889. doi:10.3390/nu14040889.

[A Review of Nutritional Requirements of Adults Aged ≥65 Years in the UK.](#)

Dorrington N, Fallaize R, Hobbs DA, Weech M, Lovegrove JA. The Journal of Nutrition. 2020;150(9):2245-2256. doi:10.1093/jn/nxaa153.

[Composition of Healthy Diets for Older Persons.](#) Yeung SSY, Kwan M, Woo J.

Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care. 2024;27(1):17-23. doi:10.1097/MCO.0000000000000972.

[Physical Activity, Injurious Falls, and Physical Function in Aging: An Umbrella](#)

[Review.](#) Dipietro L, Campbell WW, Buchner DM, et al. Medicine and Science in Sports and Exercise. 2019;51(6):1303-1313. doi:10.1249/MSS.0000000000001942.

[Exercise at 65 and Beyond.](#) Batt ME, Tanji J, Börjesson M. Sports Medicine

(Auckland, N.Z.). 2013;43(7):525-30. doi:10.1007/s40279-013-0033-1.

[Healthy Lifestyle Behaviors and Biological Aging in the U.S. National Health and](#)

[Nutrition Examination Surveys 1999-2018.](#) Thomas A, Belsky DW, Gu Y. The Journals of Gerontology. Series A, Biological Sciences and Medical Sciences. 2023;78(9):1535-1542. doi:10.1093/gerona/glad082.

[How to Promote Healthy Aging Across the Life Cycle.](#) Cocchi C, Zazzara MB, Levati

E, Calvani R, Onder G. European Journal of Internal Medicine. 2025;135:5-13. doi:10.1016/j.ejim.2025.03.003.

¿Qué intervenciones no farmacológicas muestran mayor eficacia en la prevención del envejecimiento en adultos jóvenes?

[Dietary Strategies With Anti-Aging Potential: Dietary Patterns and Supplements.](#)

Duan H, Pan J, Guo M, et al. Food Research International (Ottawa, Ont.). 2022;158:111501. doi:10.1016/j.foodres.2022.111501.

[The Effect of Nutrition on Aging-a Systematic Review Focusing on Aging-Related](#)

[Biomarkers.](#) Leitão C, Mignano A, Estrela M, et al. Nutrients. 2022;14(3):554. doi:10.3390/nu14030554.

[Diet Strategies for Promoting Healthy Aging and Longevity: An Epidemiological](#)

[Perspective.](#) Hu FB. Journal of Internal Medicine. 2024;295(4):508-531. doi:10.1111/joim.13728.

[Nutrition Strategies Promoting Healthy Aging: From Improvement of Cardiovascular and Brain Health to Prevention of Age-Associated Diseases.](#) Fekete M, Szarvas Z, Fazekas-Pongor V, et al. *Nutrients*. 2022;15(1):47. doi:10.3390/nu15010047.

[Optimal Dietary Patterns for Healthy Aging.](#) Tessier AJ, Wang F, Korat AA, et al. *Nature Medicine*. 2025;31(5):1644-1652. doi:10.1038/s41591-025-03570-5.

[Aging and Lifestyle Modifications for Preventing Aging-Related Diseases.](#) Li Q, Zhang H, Xiao N, et al. *FASEB Journal: Official Publication of the Federation of American Societies for Experimental Biology*. 2025;39(9):e70575. doi:10.1096/fj.202402797RR.

[Current Nutritional and Pharmacological Anti-Aging Interventions.](#) Ros M, Carrascosa JM. *Biochimica Et Biophysica Acta. Molecular Basis of Disease*. 2020;1866(3):165612. doi:10.1016/j.bbadis.2019.165612.

[Nutrition and Ageing.](#) Malcomson FC, Mathers JC. *Sub-Cellular Biochemistry*. 2018;90:373-424. doi:10.1007/978-981-13-2835-0_13.

[Emerging Anti-Aging Strategies - Scientific Basis and Efficacy.](#) Shetty AK, Kodali M, Upadhy R, Madhu LN. *Aging and Disease*. 2018;9(6):1165-1184. doi:10.14336/AD.2018.1026.

[Aging, Lifestyle and Dementia.](#) Wahl D, Solon-Biet SM, Cogger VC, et al. *Neurobiology of Disease*. 2019;130:104481. doi:10.1016/j.nbd.2019.104481.

[The Role of Nutraceuticals and Functional Foods in Mitigating Cellular Senescence and Its Related Aspects: A Key Strategy for Delaying or Preventing Aging and Neurodegenerative Disorders.](#) Ristori S, Bertoni G, Bientinesi E, Monti D. *Nutrients*. 2025;17(11):1837. doi:10.3390/nu17111837.

¿Conoces los principales grupos de población que más se benefician de intervenciones para envejecimiento saludable?

[Optimal Dietary Patterns for Healthy Aging.](#) Tessier AJ, Wang F, Korat AA, et al. *Nature Medicine*. 2025;31(5):1644-1652. doi:10.1038/s41591-025-03570-5.

[American College of Sports Medicine Position Stand. Exercise and Physical Activity for Older Adults.](#) Chodzko-Zajko WJ, Proctor DN, Fiatarone Singh MA, et al. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 2009;41(7):1510-30. doi:10.1249/MSS.0b013e3181a0c95c.

[Nutrition Strategies Promoting Healthy Aging: From Improvement of Cardiovascular and Brain Health to Prevention of Age-Associated Diseases.](#) Fekete M, Szarvas Z, Fazekas-Pongor V, et al. *Nutrients*. 2022;15(1):47. doi:10.3390/nu15010047.

[Healthy Lifestyle Behaviors and Biological Aging in the U.S. National Health and Nutrition Examination Surveys 1999-2018.](#) Thomas A, Belsky DW, Gu Y. *The Journals of Gerontology. Series A, Biological Sciences and Medical Sciences*. 2023;78(9):1535-1542. doi:10.1093/gerona/glad082.

[Diet Strategies for Promoting Healthy Aging and Longevity: An Epidemiological Perspective.](#) Hu FB. *Journal of Internal Medicine*. 2024;295(4):508-531. doi:10.1111/joim.13728.

[How to Promote Healthy Aging Across the Life Cycle.](#) Cocchi C, Zazzara MB, Levati E, Calvani R, Onder G. *European Journal of Internal Medicine*. 2025;135:5-13. doi:10.1016/j.ejim.2025.03.003.

¿Qué intervenciones sociales han demostrado mejorar la función cognitiva en personas mayores?

[A Meta-Analysis of Behaviour Change Techniques in Social Interventions Targeting Improved Cognitive Function in Older Adults.](#) Siette J, Chong V, Samtani S, et al. *BMC Public Health*. 2025;25(1):1158. doi:10.1186/s12889-025-22229-x.

[Dementia Prevention and Treatment: A Narrative Review.](#) Reuben DB, Kremen S, Maust DT. *JAMA Internal Medicine*. 2024;184(5):563-572. doi:10.1001/jamainternmed.2023.8522.

[Evidence-Based Strategies to Prevent Cognitive Decline in Older People.](#) Flicker L. *Maturitas*. 2024;187:108062. doi:10.1016/j.maturitas.2024.108062.

[Efficacy of Lifestyle and Psychosocial Interventions in Reducing Cognitive Decline in Older People: Systematic Review.](#) Whitty E, Mansour H, Aguirre E, et al. *Ageing Research Reviews*. 2020;62:101113. doi:10.1016/j.arr.2020.101113..

[Nutritional Interventions as Beneficial Strategies to Delay Cognitive Decline in Healthy Older Individuals.](#) Klímová B, Vališ M. *Nutrients*. 2018;10(7):E905. doi:10.3390/nu10070905.

Recomendaciones específicas para combinar intervenciones sociales con actividad física y dieta en adultos mayores

[Efficacy of Lifestyle and Psychosocial Interventions in Reducing Cognitive Decline in Older People: Systematic Review.](#) Whitty E, Mansour H, Aguirre E, et al. Ageing Research Reviews. 2020;62:101113. doi:10.1016/j.arr.2020.101113.

[Impact of Diet and Exercise Interventions on Cognition and Brain Health in Older Adults: A Narrative Review.](#) Key MN, Szabo-Reed AN. Nutrients. 2023;15(11):2495. doi:10.3390/nu15112495.

[Promoting Successful Cognitive Aging: A Ten-Year Update.](#) Krivanek TJ, Gale SA, McFeeley BM, Nicastrì CM, Daffner KR. Journal of Alzheimer's Disease: JAD. 2021;81(3):871-920. doi:10.3233/JAD-201462.

[Mediterranean Diet and Cognitive Function: From Methodology to Mechanisms of Action.](#) Siervo M, Shannon OM, Llewellyn DJ, Stephan BC, Fontana L. Free Radical Biology & Medicine. 2021;176:105-117. doi:10.1016/j.freeradbiomed.2021.09.018.

[Mediterranean Diet and Age-Related Cognitive Decline: A Randomized Clinical Trial.](#) Valls-Pedret C, Sala-Vila A, Serra-Mir M, et al. JAMA Internal Medicine. 2015;175(7):1094-1103. doi:10.1001/jamainternmed.2015.1668.

[Adherence to the Mediterranean Diet and Healthy Ageing: Current Evidence, Biological Pathways, and Future Directions.](#) Critselis E, Panagiotakos D. Critical Reviews in Food Science and Nutrition. 2020;60(13):2148-2157. doi:10.1080/10408398.2019.1631752.

[Nutrition Strategies Promoting Healthy Aging: From Improvement of Cardiovascular and Brain Health to Prevention of Age-Associated Diseases.](#) Fekete M, Szarvas Z, Fazekas-Pongor V, et al. Nutrients. 2022;15(1):47. doi:10.3390/nu15010047.

[Trial of the MIND Diet for Prevention of Cognitive Decline in Older Persons.](#) Barnes LL, Dhana K, Liu X, et al. The New England Journal of Medicine. 2023;389(7):602-611. doi:10.1056/NEJMoa2302368.

[Dementia Prevention and Treatment: A Narrative Review.](#) Reuben DB, Kremen S, Maust DT. JAMA Internal Medicine. 2024;184(5):563-572. doi:10.1001/jamainternmed.2023.8522.

[The Role of Lifestyle Factors in Cognitive Health and Dementia in Oldest-Old: A Systematic Review.](#) Ye KX, Sun L, Wang L, et al. Neuroscience and Biobehavioral Reviews. 2023;152:105286. doi:10.1016/j.neubiorev.2023.105286.

[Nutritional Interventions as Beneficial Strategies to Delay Cognitive Decline in Healthy Older Individuals.](#) Klímová B, Vališ M. *Nutrients*. 2018;10(7):E905.
doi:10.3390/nu10070905.