

## **Don Servando revela su secreto para cumplir 109 años, arropado por el doctor Manuel de la Peña**

**Según el INE más de 20.000 personas pasan de los 100 años en España y la clave está en conocer las costumbres y estilos de vida, para identificar las características que tienen en común y de esta manera poder alcanzar la meta de Jeanne Calment, una francesa que vivió hasta los 122 años**

En este ámbito, destaca la admirable labor científica que viene realizando el doctor Manuel de la Peña, de gran prestigio internacional como académico, director de la cátedra del corazón y longevidad y presidente del Instituto Europeo de Salud y Bienestar Social, que afirma con mucha seguridad que en el año 2045 se vivirá 120 años y para demostrarlo está investigando y realizando un tour de entrevistas clínicas a los más longevos del mundo.

Prueba de ello es que tras el encuentro que ha tenido la pasada semana con Doña Josefa Navas de 107 años, con Don Engraciano de 109 y con Doña Teodora de 112, ha visitado a Don Servando Palacín que hoy 6 de mayo cumple 109 años (nació el 6 de mayo de 1915). En este sentido, el profesor de la Peña considera que en Don Servando han influido mucho sus hábitos y estilos de vida saludables, es decir, su epigenética, ya que entre sus costumbres destacan: "dieta sana y equilibrada, en la cual toma un vino en la comida, ejercicios de gimnasia en la cama, ya que para él el ejercicio físico es esencial y por ello camina una hora casi todos los días, tiene una actitud muy positiva y reza todos los días, ya que afirma tener mucha fe y ser católico".

También al doctor le ha llamado la atención que su tensión arterial estaba perfectamente controlada, ya que tenía 140/70, su frecuencia cardíaca era normal, ya que estaba en 78 pulsaciones por minuto en reposo y su ritmo cardíaco es sinusal (normal), es decir, no tiene arritmias. Asimismo, observó que la saturación de oxígeno era de 97 y su colesterol en sangre estaba en 120. Todas estas características tan positivas le protegen contra cualquier tipo de evento cardiovascular, como ictus e infarto.

A lo largo de la entrevista clínica, Don Servando, que es una persona muy positiva, ha mostrado en todo momento que sus facultades mentales están plenamente conservadas y que se encuentra con ganas de llegar a los 120 años. Por otro lado, su piel refleja su historia vital, su buen estado anímico y unos hábitos sanos. Su nieto, que es farmacéutico, le facilita cremas y se pudo constatar que está muy bien hidratado. Eso sí, toma una "pastillita" para dormir. Al Dr. de la Peña también le ha llamado la atención que un hematoma producido en una parte de la cara tras una caída se haya reabsorbido y resuelto en tan solo dos días. Curiosamente, ha sido asmático hasta los 48 años y en la actualidad, no tiene ningún síntoma relacionado con el asma. El doctor tan solo ha encontrado un déficit de vitamina D, pero afirma que es muy habitual en el 70% de la población general y que para solucionarlo toma suplementos. Sus dos hijos, Javier de 75 años y Begoña de 81 años, hacen turnos y lo cuidan con mucho esmero y cariño.

Todas estas investigaciones sobre historias reales y testimonios de los supercentenarios, se recogen

en la Guía para vivir sanos 120 años, escrita por De la Peña, que va a lanzar la editorial Penguin Randhon House.

De la Peña, además de profesor de cardiología y académico, es doctor Cum Laude y escritor. Ha recibido varios premios, entre los que destaca la Insignia de Oro de la Asociación de Pacientes Coronarios (APACOR) y con la Medalla de Bronce de la Sociedad de Estudios Internacionales (SEI).

El Instituto Europeo de Salud y Bienestar Social es una institución independiente, donde han participado Premios Nobel, ministros de distintos signos políticos y diputados del Parlamento Europeo, entre otros.

**Datos de contacto:**

Manuel de la Peña  
COMUNICAE  
914118090

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Madrid](#) [Personas Mayores](#) [Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>