

## **El doctor Manuel de la Peña, gurú de la longevidad arrasa con su 'Guía para vivir sanos 120 años'**

**José Mota y Loles León se convirtieron en embajadores del bienestar y la longevidad al invitar a conocer la fascinante 'Guía para Vivir Sanos 120 Años'. Este libro es una invitación a descubrir los secretos para alargar la vida libre de enfermedades**

Apadrinado por Loles León y José Mota, el pasado lunes el doctor Manuel de la Peña, conocido por su vasta experiencia en cardiología y longevidad, presentó su nuevo libro en el Hotel Wellington de Madrid. Una gala celebrada con overbooking de celebrities, entre los que se encontraban, Albert Rivera, Ortega Cano, Rappel, Santiago Segura, Jaime de Marichalar, el doctor Enrique Rojas, José M<sup>a</sup> García, Jaime Martínez-Bordiú, Enrique Cerezo, Silvia Jato, M<sup>a</sup> Teresa Fernández de la Vega, el príncipe Adam Czartoryski de Borbón y Orleans, el príncipe Idris Al-Senusi (nieta del rey Idris de Libia).

El profesor de la Peña elogia en su libro a José Mota y a Loles León como ejemplos vivos de actitud positiva, buen humor y hábitos saludables. También señaló que la persona más longeva de la historia de la humanidad fue la francesa Jean Calment, que vivió hasta los 122 años, gracias a sus sanas costumbres.

De la Peña subrayó que España se ha posicionado en el pódium mundial de la longevidad gracias a la dieta mediterránea, a un sistema de salud robusto, a la calidad de los productos alimenticios del campo español y el acceso a tratamientos innovadores están permitiendo alargar la vida libre de enfermedades.

Con esta Guía el profesor demuestra que la edad no es ningún obstáculo para curarse y conseguir los sueños. Ha constatado que hay personas longevas que a los 105 años se han operado de una cadera, a los 109 años de un melanoma en la cara, a los 105 años de cataratas, a los 109 años un cáncer de colon, a los 90 años un infarto de miocardio y un largo etcétera. Tan solo hay que aprender a combatir las adversidades, y con este libro se dan a conocer muchas técnicas y tratamientos, que permitan afrontar con conocimiento los problemas de salud.

De la Peña subrayó que hay que integrar en las rutinas diarias la actividad física, como caminar y comer productos frescos, orgánicos, con muchas proteínas vegetales. Realizar una dieta equilibrada y sana, tomar probióticos, caminar al menos 20 minutos al día, meditar, escuchar media hora de música al día, realizar revisiones médicas periódicas. También afirmó que la dieta sana, el ejercicio físico y la música constituyen el 75% de la longevidad. Hay que aprender técnicas para combatir el estrés emocional. Y a este patrón de conducta lo llama "pensar en verde" y a tomar decisiones saludables.

Asimismo, José Mota le preguntó sobre la influencia de la genética, a lo que el doctor le respondió que la genética es el 25% de la longevidad. Según el profesor, quien sea portador de genes asociados a la longevidad, la influencia genética de los ancestros alarga la vida. Por el contrario, también se pueden heredar genes asociados a enfermedades. Por ejemplo, hay 50 genes asociados a sufrir hipertensión

arterial. Por eso cada vez se le da más importancia a la epigenética, es decir, la influencia de las costumbres en la expresión de los genes. Si se adoptan hábitos y estilos de vida saludables, se influirá positivamente en la expresión de los genes.

Sobre los tratamientos innovadores, De la Peña afirmó que la terapia celular se perfila como uno de los tratamientos más prometedores del futuro arsenal médico para la regeneración de tejidos dañados. Por otro lado, destacó que hay tratamientos experimentales de terapia génica con telomerasa que permitirán alargar los telómeros, que son los extremos de los cromosomas, y cuanto más largos sean permitirán alargar la vida. De hecho, en el proceso de envejecimiento se produce un acortamiento de dichos telómeros.

El profesor finalizó diciendo que hay que tener en consideración la carga emocional del paciente, el poder de las palabras amables y, en definitiva, la empatía en la relación médico-paciente como ingredientes de la humanización de la medicina, cuyo efecto curativo es incuestionable, ya que considera que es la piedra angular en el proceso de curación, por lo que le dedica un capítulo entero en la Guía para vivir sanos 120 años.

A través de sus páginas, el profesor De la Peña desvela los secretos de los hábitos y costumbres de estos supercentenarios, basándose en estudios de investigación y en su propia experiencia como experto en longevidad, y se muestra partidario de crear entornos donde la opción saludable se adopte de forma natural. También se muestra convencido que la inteligencia artificial como AlphaFold 3 contribuirá a revertir el envejecimiento.

Reconocido internacionalmente, el doctor Manuel de la Peña se ha dedicado años a investigar las claves de la longevidad extrema. Su trabajo ha revelado la presencia de un yacimiento de supercentenarios en España, posicionando al país como líder en longevidad y promoviendo que varias áreas geográficas como Madrid, Ourense y La Mancha sean denominadas como "Zonas Azules".

Con este libro, según Loles León, se crece interiormente, ya que el doctor Manuel de la Peña enseña a "pensar en verde". Asimismo, continúa su misión de transferir la sabiduría de los centenarios que ha estudiado y fomenta un enfoque más humanizado y afectivo en la atención a la salud. Guía para vivir sanos 120 años promete ser una lectura esencial para todos aquellos interesados en descubrir cómo alcanzar una vida larga, sana y plena.

De la Peña, además de profesor de cardiología, es escritor, académico y director de la cátedra del corazón y longevidad. Es un reconocido gurú de la longevidad y preside el Instituto Europeo de Salud y Bienestar Social. Ha sido galardonado con la Insignia de Oro de la Asociación de Pacientes Coronarios (APACOR) con la Medalla de Bronce de la Sociedad de Estudios Internacionales (SEI) y la Escultura Donante-Receptos de la Asociación Española de Trasplantados de Corazón.

<https://www.casadellibro.com/libro-guia-para-vivir-sanos-120-anos/9788419820587/16144133#:~:text=Transforma%20tu%20existencia%20y%20descubre%20c%C3%B3mo>

<https://www.amazon.es/Gu%C3%ADa-para-vivir-sanos-a%C3%B1os/dp/841982058X#:~:text=Gu%C3>

%ADa%20para%20vivir%20sanos%20120%20a%C3%B1os:%20Descubre

**Datos de contacto:**

Manuel de la Peña

COMUNICAE

914118090

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

Categorías: [Medicina](#) [Literatura](#) [Madrid](#) [Personas Mayores](#) [Otros Servicios](#) [Bienestar](#) [Servicios médicos](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>