

## **El doctor Manuel de la Peña, reputado cardiólogo, revela los secretos para vivir sanos 120 años**

**En el mundo ya hay más de 700.000 personas que pasan de los 100 años y España con alrededor de 20.000 centenarios se posiciona en el podio mundial de la longevidad**

Para el profesor De la Peña, la edad no es un obstáculo para curarse ni tampoco para conseguir tus sueños. De hecho, en su última entrevista a Servando Palacín de 109 años, el doctor le contó que Dolores Buitrago a los 110 años le cantó melodiosas coplas, que Crescencia Galán con 110 años le dijo que cuando tiene un día malo lo saca a flote y que Engraciano a los 109 años había superado un cáncer de colon con 90 años, un infarto de miocardio a los 95 años, que le cambiaron la cadera a punto de cumplir los 100 años y que ahora se siente como si tuviera 60 años. También el profesor de la Peña le contó que en estos momentos la más longeva del mundo es la japonesa Tomiko Itooka, de 116 años, y que las mujeres viven alrededor de 5 años más que los hombres. Servando le dijo que le gustan todas estas historias y que leerá el libro con sumo interés.

Servando Palacín, con 109 años, se encuentra con gran vitalidad y lleno de energía para seguir adelante y poder alcanzar sano los 120 años. Con disciplina férrea, todos los días realiza ejercicios tipo bicicleta en su cama antes de levantarse. Mantiene su tensión arterial muy bien controlada en 130/70, su frecuencia cardíaca en 70 pulsaciones por minuto en reposo, su saturación de oxígeno en 96 y el colesterol lo mantiene a raya en 120. Ha restringido la sal y el azúcar, toma suplementos farmacológicos de vitamina D y vitamina B12, y es flaco, afirma el doctor Manuel de la Peña.

Es un verdadero ejemplo de superación, ya que a los 48 años sufría de asma y, sin embargo, a día de hoy y desde hace años, han desaparecido todos los síntomas relacionados con el asma. Dice que ahora respira muy bien y siente que sus bronquios están perfectos. También superó la Primera y Segunda Guerra Mundial, la Guerra Civil y dos pandemias.

El doctor, que le ha ido a visitar estos días y le llevó un ejemplar de su libro "Guía para vivir sanos 120 años", que desvela los secretos de Servando para llegar a ser tan longevo, donde relata que siempre ha sido una persona de costumbres muy sanas, jamás ha fumado y le encanta la comida sana a base de proteínas vegetales, en la cual toma un vino en la comida. Siempre le apasionó caminar una hora diaria y bailar, y su estado de ánimo se dispara con recuerdos positivos.

Servando Palacín demuestra que está pletórico apagando las velas a sus 109 años, con una fuerza vital digna de admiración. Tiene una actitud muy positiva y reza todos los días, ya que afirma tener mucha fe y ser católico.

El doctor Manuel de la Peña, conocido por su vasta experiencia en cardiología y longevidad, ha lanzado esta "Guía para vivir sanos 120 años". En esta obra, el doctor cum laude en medicina invita a los lectores a un revelador viaje hacia una vida más larga y saludable, siguiendo el ejemplo de las personas más longevas del planeta. 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.

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 frenar el envejecimiento.

Este libro es una invitación a descubrir los secretos de los supercentenarios para alargar la vida libre de enfermedades.

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.

«Guía para vivir sanos 120 años» no solo presenta los factores genéticos que contribuyen a una vida prolongada, sino que también destaca la importancia de los hábitos de vida y el entorno. De la Peña enseña a los lectores cómo integrar de manera espontánea las actividades que favorecen la longevidad y cómo crear entornos propicios para una vida saludable. También describe los tratamientos experimentales más innovadores como los cambios de sangre, la telomerasa, el klotho, los postbióticos y los tratamientos con células madre.

Con este libro, se crece interiormente, ya que el Dr. Manuel de la Peña nos enseña a "pensar en verde", ya que según él, las caminatas por espacios verdes y una dieta rica en proteínas verdes alarga la vida, libre de enfermedades. Asimismo, continúa con su misión de transferir la sabiduría de los centenarios que ha estudiado a los ciudadanos 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 el premio Escultura Donante - Receptor de la Asociación Española de Trasplantados de Corazón.

Los libros que ha publicado son: "Las necesidades de los pacientes" (2010), «Cardiopatiens» (2010), «Empresas Saludables» (2010), «e-Health» (2010), "Excelencia sanitaria: pacientes, innovación y tecnologías" (2009), "La satisfacción de los pacientes" (2008), «Control del Tabaco» (2006), «Guía de la OMS sobre Vigilancia de la Salud» (2002), «Calidad en la Asistencia Sanitaria» (1999), "Cardiocheck» (1993). Y autor del blog El poder de curar.

**Datos de contacto:**  
COMUNICAE

COMUNICAE  
914118090

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

Categorías: [Nacional Medicina Madrid Personas Mayores Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>