

El Dr. de la Peña es aclamado por la autoridades Canarias por su prestigiosa 'Guía para vivir sanos 120 años'

Todas las ilustres autoridades de las Palmas de Gran Canaria ovacionaron la presentación de la 'Guía para vivir sanos 120 años' escrita por el doctor Manuel de la Peña, en una solemne ceremonia celebrada el pasado lunes en el Paraninfo de la Universidad de las Palmas de Gran Canaria

Este evento estuvo presidido por el Rector de la Universidad Lluís Serra al que acompañaron la Alcaldesa de la Ciudad Carolina Darias y la Consejera de Sanidad del Gobierno de Canarias Esther Monzón, con la asistencia del Vicerrector de Cultura, José Miguel Álamo; del Alcalde de la Villa de Moya Raúl Afonso; de la Teniente de Alcaldesa y Concejala de Bienestar Social, M^a del Carmen Vargas; del Ex Rector de la Universidad, José Regidor; y finalmente del ex consejero de Sanidad del Gobierno de Canarias, José Manuel Baltar entre otras personalidades.

Un espaldarazo al prestigioso doctor Manuel de la Peña, que se ha dedicado años a investigar las claves de la longevidad extrema. Su trabajo ha revelado la presencia de la familia más longeva del mundo en Canarias, así como de un yacimiento de supercentenarios en España, posicionando al país como líder en longevidad.

La Alcaldesa de la Ciudad y exministra de Sanidad, Carolina Darias, estuvo de acuerdo con lo reflejado en La Guía del reconocido doctor De La Peña, en cuanto a la necesidad de espacios verdes con jardines y senderos que unan los barrios y favorezcan los paseos y caminatas de los vecinos, para que el lema de pensar en verde sea también vivir en verde, con un indispensable ejercicio físico diario, que favorezca la longevidad.

La Alcaldesa afirmó que Las Palmas de Gran Canaria aspira a ser una de las Zonas Azules que describe Manuel de La Peña, por sus amplias vías peatonales, sus zonas de bajas emisiones, sus aparcamientos regulados, su planeamiento a favor del transporte público con sus Guaguas Municipales y carriles para bicicletas y corredores a lo largo de la ciudad, en suma una ciudad de vida saludable, abierta al mar y con playas urbanas consideradas las mejores de Europa por sus servicios públicos, en suma una ciudad emocional y saludable para vivir muchos años, aplicando los admirables criterios descritos en esta Guía para vivir sanos 120 años.

Por otro lado, la consejera de Sanidad Esther Monzón invitó a los asistentes a reflexionar sobre la base en la que se sustenta la obra de De la Peña al resaltar que «el enfoque humanista recuerda que la salud no solo se construye a través de buenos hábitos físicos, sino también a través de las relaciones que cultivamos y del apoyo que brindamos a quienes nos rodean».

En este contexto, hizo hincapié en que «la humanización en el ámbito de la salud no es solo una necesidad, sino una obligación moral que invita a crear entornos más amables, donde la escucha y la comprensión sean pilares fundamentales». En este sentido, recordó que el Servicio Canario de Salud

ha elaborado la Estrategia de atención sanitaria centrada en la persona, un modelo de atención basado en el paradigma de la humanización de la asistencia sanitaria.

El Rector Magnífico, el Doctor Lluís Serra, catedrático de medicina de dicha universidad, señaló la importancia de la dieta mediterránea y felicitó al doctor de la Peña por haber seguido con mucho rigor el método científico en su nuevo libro.

En dicho acto se hizo un grandioso homenaje a la familia más longeva del mundo, que precisamente es canaria, los Hernández -Pérez. Acudieron muchos de ellos, ya que entraron en el libro Guinness de los Récords en el 2022, motivo por el cual recibieron el reconocimiento otorgado por el Instituto Europeo de Salud y Bienestar Social presidido por el insigne doctor Manuel de la Peña que la puso como un ejemplo a seguir por sus sabias costumbres, entre las que destacó llevar una vida tranquila, alimentarse de productos frescos del campo español, vivir con sentido del humor, mucho amor y gran conexión entre sus miembros. Una familia donde su padre Modesto vivió hasta los 105 años, tuvo doce hijos y el mayor va a cumplir 100 años en diciembre. Su hijo pequeño Luis Hernández-Pérez de 79 años, que en su día fue consejero de economía y hacienda del gobierno canario, pronunció un admirable discurso y muy emotivo.

El Doctor de la Peña propuso sustituir en el lenguaje diario las palabras anciano/a y viejo/ vieja por persona longeva, porque considera se han quedado antiguas y que suenan despectivas, máxime teniendo en España un yacimiento de más de 20.000 personas que pasan de los 100 años. También recordó que la mujer más longeva de la historia de la humanidad fue la francesa Jean Calment que vivió hasta los 122 años y 164 días, y hasta el pasado mes de agosto que falleció era la española María Branyas de 117, la mujer más longeva del mundo. El doctor insistió mucho en que la edad no es un obstáculo para curarse ni para operarse y mucho menos para cumplir los sueños y puso de ejemplo a Servando que a sus 109 años le acaban de implantar un marcapasos y se encuentra fenomenal. Por otro lado, hizo un buen repaso de las costumbres que alargan la vida, tales como caminar veinte minutos todos los días, hacer una dieta mediterránea y rica en proteínas vegetales, así como escuchar treinta minutos de música al día. Asimismo, afirmó que confía mucho en la inteligencia artificial, como AlphaFold 3, y está convencido que de las 800.000 moléculas con capacidad senolítica que están evaluando las herramientas de AI, más pronto que tarde, se descubrirá alguna que tenga capacidad de eliminar las células senescentes, lo que contribuirá a frenar el envejecimiento.

El reputado doctor Manuel de la Peña, conocido por su vasta experiencia en cardiología y longevidad, ha escrito esta Guía para vivir sanos 120 años, que va camino de convertirse en un best seller, con la que se crece interiormente, ya que logra transferir la sabiduría de los centenarios que ha estudiado y fomenta un enfoque más humanizado y afectivo en la atención a la salud. Por ello, promete ser una lectura esencial para todos aquellos interesados en descubrir cómo alcanzar una vida larga y libre de enfermedades.

Datos de contacto:

María Pérez

Instituto Europeo

914118090

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

Categorías: [Medicina Nutrición](#) [Sociedad Madrid Canarias](#) [Personas Mayores](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>