

El Dr. de la Peña revela los secretos de María Branyas, que a sus 117 años, es la más longeva del mundo

El doctor Manuel de la Peña descubre un yacimiento de supercentenarios en España y realiza un tour de entrevistas clínicas donde está visitando a los más longevos del mundo

María Branyas es actualmente la mujer viva más longeva del mundo. A sus 117 años vive en Girona, y tiene nacionalidad española, como así lo acredita el Guinness World Records, lo que sitúa a España en el podio mundial de longevidad. Muy de cerca le sigue Silveria Martín, que va a cumplir 114 años, y Teodora Cea, de 112 años, señala el doctor Manuel de la Peña, reputado académico, director de la cátedra de corazón y longevidad y presidente del Instituto Europeo de Salud y Bienestar Social.

María Branyas es una mujer nacida en San Francisco (California) el 4 marzo de 1907, viuda de Joan Moret, un gran médico con el que estuvo casada 40 años y con el que tuvo tres hijos. Durante la guerra fue enfermera en un hospital de campaña y después continuó ejerciendo de enfermera y de asistente de su marido, hasta que se murió en 1976. Es la hija de D. José Branyas, periodista y escritor de Pamplona, una personalidad relevante que cosechó una brillante y reconocida trayectoria periodística.

Al igual que doña Teodora Cea Bermúdez, de 112 años, la más longeva de Madrid, María Branyas ha sobrevivido a la Primera y Segunda Guerra Mundial, a la pandemia de gripe, a la Guerra Civil y a la pandemia de Covid.

Tiene un perfil social en la red social X (Twitter), bajo el nombre de 'Super Àvia Catalana', con más de 1.500 seguidores.

En sus investigaciones sobre María Branyas, el profesor de la Peña observó que a sus 117 años goza de una fortaleza asombrosa, conserva sus facultades mentales y disfruta en las conversaciones con su familia. El recuerdo de su admirable padre siempre le ha dado mucha fuerza para seguir adelante. En su árbol genealógico, otros miembros de su familia han alcanzado edades longevas, y su larga vida resulta obvio que está asociada a variantes genéticas de longevidad y muy vinculada a sus hábitos y estilos de vida. Entre sus costumbres, destaca no haber fumado nunca, toma un yogur diario (probióticos), daba paseos con sus amigas, tiene una vida tranquila, vive con serenidad y mucha paz en su día a día, con buena conexión con la familia y gran soporte de sus hijos, tiene estabilidad emocional, vive sin dolores ni preocupaciones ni resentimientos y tiene contacto con la naturaleza.

También para ella es importante mantenerse positiva y evitar rodearse de gente tóxica. Como es habitual en los supercentenarios, ha perdido visión y oído y, recientemente, su memoria ha comenzado a flaquear.

El doctor está realizando un admirable tour de entrevistas clínicas a supercentenarios y centenarios en los cuales ha recogido el testimonio de Josefa Navas, de 107 años, Servando Palacín de 109 años, Engraciano González de 109 años, Dolores Buitrago de 110 años y Teodora Cea de 112 años, entre otros. Todos ellos son todo un símbolo de longevidad que traspasa fronteras y despierta la admiración e inspiración de todo aquel que conozca su historia. Sus estilos de vida larga y saludable desafían los límites conocidos del envejecimiento. Representan un valioso modelo de estudio sobre la longevidad y la buena salud en las etapas avanzadas de la vida, señala De la Peña.

Todas estas investigaciones con historias reales se recogen en la 'Guía para vivir sanos 120 años', escrita por el doctor De la Peña y que va a lanzar la editorial Vergara (Penguin Randhon House).

De la Peña, además de profesor de cardiología y académico, es doctor Cum Laude y escritor. Ha sido galardonado con varios premios como 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:

IE
IE
914118090

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

Categorías: [Nacional](#) [Sociedad](#) [Personas Mayores](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>