

El Dr. Manuel de la Peña pone de ejemplo a Jeanne Calment como modelo de resistencia al envejecimiento

Jeanne Calment es un mito en Francia por batir el récord Guinness al llegar a la edad de 122 años y 164 días. Nació el 21 de febrero de 1875 y falleció el 4 de agosto de 1997. Creció en el seno de una familia burguesa en el sur de Francia, conoció a Vincent Van Gogh, y observó cómo se construía La Torre Eiffel

En opinión del doctor Manuel de la Peña, reputado académico, director de la cátedra del corazón y longevidad y Presidente del Instituto Europeo de Salud y Bienestar Social, su estilo de vida larga y saludable desafía los límites conocidos del envejecimiento y representa un valioso modelo de estudio sobre la longevidad y la buena salud en las etapas avanzadas de la vida. Entre sus costumbres sanas destaca que practicó esgrima hasta los 85 años y pudo montar en bicicleta hasta los 100 años.

También caminó sin necesidad de usar bastón hasta los 114 años y bebía una copa de vino todos los días en las comidas. Calment también tomaba aceite de oliva en casi todo lo que comía y le gustaba mucho el chocolate. Sabía mucho de cocina, arte y danza. Asimismo, tenía una gran vida social. Se pasaba la mayor parte del tiempo asistiendo a actos sociales y conociendo gente nueva, sobre todo porque "la gente organizaba bailes en casa". Disponía de mucho tiempo libre, no tenía excesivas preocupaciones ni tampoco aprietos económicos.

El profesor De la Peña está plenamente convencido que todas sus buenas costumbres han influido positivamente en su larga vida y que además resulta obvio que era portadora de variantes genéticas asociadas a la longevidad. Un símbolo de longevidad que traspasa fronteras y despierta la admiración e inspiración de todo aquel que conozca su historia.

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 y Teodora Cea de 112 años, entre otros.

Todas estas investigaciones y testimonios, 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 Random House).

De la Peña, además de profesor de cardiología y académico, es doctor Cum Laude y escritor. Ha sido distinguido 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:

COMUNICAE

COMUNICAE

914118090

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

Categorías: [Nacional Medicina Madrid Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>