

## **El Dr. Manuel de la Peña revoluciona la salud con su éxito editorial: 'Guía para vivir sanos 120 Años'**

### **Esta prestigiosa Guía se ha convertido en un verdadero manual de instrucciones y ya está provocando un cambio de paradigma**

El hecho más evidente es que ante una mayor supervivencia de la población las grandes compañías aseguradoras de vida han abierto el camino para actualizar las tablas de las estadísticas de vida que utiliza el sector en el ramo de la vida. De hecho, Allianz, Mapfre, AXA, entre otras, van a bajar las tarifas de los seguros de decesos y vida riesgo, al recortar el riesgo de fallecimientos, y subir las tarifas de renta vitalicia, tomando como base una esperanza de vida de 120 años, lo que implica un cambio de paradigma.

Precisamente, el doctor de la Peña pone el ejemplo de su madre, que está a punto de cumplir 100 años y que disfruta de una renta vitalicia de Allianz desde el año 2007. Cuando contrató este seguro, la aseguradora calculó su expectativa de vida en 93 años y, sin embargo, en la actualidad todavía vive, se siente plétórica y gracias a esta póliza de Allianz puede vivir tranquila y piensa llegar sana a los 120 años.

En este libro, a punto de ser un bestseller, el doctor de la Peña señala que la población centenaria crecerá exponencialmente los próximos años y que en la actualidad en España más de 20.000 pasan de los 100 años y en el mundo 700.000. Asimismo, destaca la importancia de una actitud positiva, el buen humor, la música y los hábitos saludables, ilustrando con ejemplos vivos al humorista José Mota y a la actriz Loles León. Además, subraya la relevancia de la dieta mediterránea, un sistema de salud robusto, el acceso a productos alimenticios de calidad típicos del campo español y a los tratamientos innovadores, como los factores que posicionan a España en el pódium mundial de la longevidad.

Por otro lado, al abordar las últimas innovaciones, el doctor destaca en su libro la terapia celular y la terapia génica con telomerasa y klotho como tratamientos experimentales muy prometedores para alargar la vida libre de enfermedades. Afirma que estas terapias no solo ayudan a la regeneración de tejidos dañados, sino que también tienen el potencial de alargar los telómeros, cuya longitud influye directamente en la longevidad.

A lo largo del libro, de la Peña describe como personas supercentenarias han superado importantes desafíos médicos y cómo la edad no representa un obstáculo infranqueable para operarse ni curarse. De hecho, señala a personas como Engraciano de 109 años, que ha superado un cáncer, un infarto o se han operado de cataratas, entre otros. Hasta tal punto que considera que la edad no es un obstáculo, que a Servando a sus 109 años se le acaba de implantar un marcapasos. 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 con historias reales y en su propia experiencia como gurú español de la longevidad. En definitiva, todo un legado de sabiduría que permitirá vivir más años sanos.

El doctor apuesta por la epigenética y por ello insiste en su exclusiva Guía en la importancia que tiene integrar la actividad física diaria, como caminar al menos veinte minutos al día y consumir productos frescos y orgánicos, ricos en proteínas vegetales, como parte de una dieta equilibrada. Además, destaca el valor de los postbióticos, la meditación y la música en la rutina diaria para mantener una vida saludable. Estos hábitos, según de la Peña, constituyen la base del 75% de las costumbres sanas que influyen en la longevidad, mientras que la genética representa el 25% restante. Otra clave, según el doctor, radica en aprender a combatir las adversidades con serenidad y espiritualidad, y aprender técnicas que se explican en este admirable libro. Asimismo, propone crear entornos donde la opción saludable se adopte de forma natural y anticipa que la inteligencia artificial, como AlphaFold 3, contribuirá significativamente a frenar el envejecimiento.

Reconocido internacionalmente por sus investigaciones De la Peña transmite la sabiduría de los centenarios y fomenta un enfoque integral y humanizado de la salud y el bienestar, y enfatiza en su Guía sobre la importancia de utilizar las herramientas de inteligencia artificial como AlphaFold 3 de Google compaginándola con la carga emocional del paciente y la empatía en la relación médico-paciente, ingredientes esenciales para la humanización de la medicina, cuyo efecto curativo es incuestionable. Sobre estos aspectos, el profesor dedica un capítulo entero en su libro para fomentar un enfoque más afectivo y humanizado en la atención sanitaria.

El renombrado doctor Manuel de la Peña, célebre por su vasta experiencia en cardiología y longevidad, ha identificado y promovido varias «Zonas Azules» en España, como Madrid, Ourense y La Mancha, áreas geográficas líderes en longevidad. Además de su rol como profesor de cardiología, escritor y académico, de la Peña es presidente del Instituto Europeo de Salud y Bienestar Social y director de la cátedra del corazón y longevidad. Ha recibido múltiples galardones como 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.

Para aquellos interesados en descubrir cómo alcanzar una vida larga, sana y plena, la Guía para vivir sanos 120 años se presentará el próximo lunes 4 de noviembre a las 18:00 horas, en un solemne acto que se celebrará en el Paraninfo de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria organizado por M<sup>a</sup> Elda Cabrera. Esta ceremonia estará presidida por el rector de dicha institución, Lluís Serra, la alcaldesa, Carolina Darias y Esther Monzón, la Consejera de Sanidad del Gobierno de Gran Canaria.

En este evento universitario, el Instituto Europeo de Salud y Bienestar Social, otorgará una placa de reconocimiento a la familia canaria Hernández Pérez por ser la más longeva del mundo, ya que entraron el libro Guinness de los récords en el año 2022 por ser la familia que acumularon más años de vida. Su padre Modesto vivió hasta los 105 años y su hijo mayor José Santiago vive hoy con 100 años. De la Peña destaca que entre las características más relevantes de esta familia son llevar una vida tranquila, la felicidad, la risa, el amor y la conexión familiar, como ingredientes esenciales.

Al acto, con entrada libre, podrán acudir catedráticos, profesores y estudiantes de Ciencias de la Salud (Medicina, Enfermería, Fisioterapia) y de Ciencias del Deporte, así como ciudadanos en general, interesados en este tema tan de actualidad como es la longevidad.

**Datos de contacto:**

María Pérez Fernández  
Instituto Europeo  
914118090

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

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

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>