

## **Fernández De la Vega se unió a la exclusiva 'Guía para vivir sanos 120 años', del Dr. Manuel de la Peña**

**A nadie se le pasó por alto la espectacular imagen que proyectó María Teresa Fernández de la Vega en la cumbre de famosos con motivo de la presentación de la 'Guía para Vivir Sanos 120 Años' del reputado cardiólogo Dr. Manuel de la Peña, celebrada el pasado lunes en el Hotel Wellington**

Un libro que va camino de convertirse en best seller. Sentada en primera fila junto al Nuncio llamó la atención su aspecto 100% rejuvenecido, de una persona que aparenta 50 años, cuando es de dominio público, que tiene 75 años. Además de su aspecto jovial, llamó la atención su admirable estilo y glamour. Un cambio paradigmático digno de admiración después del desgaste que supone haber sido tantos años la vicepresidenta, ministra y portavoz del Gobierno (2004-2010).

En esta cumbre de famosos se encontraban, Albert Rivera, Ortega Cano, Rappel, Santiago Segura, Jaime de Marichalar, el príncipe Adam Czartoryski de Borbón, el doctor Enrique Rojas, José María García, Jaime Martínez-Bordiú, Enrique Cerezo, Silvia Jato y María Teresa Fernández de la Vega, Pepe Navarro, Juan José Artero, Mar Regueras, Silvia Gómez Cuétara, Pelayo de la Mata, Blanca Domezq, entre otras muchas celebrities. Políticos, actores, toreros y videntes, todos unidos por el interés en la longevidad.

En su intervención, De la Peña destacó que la dieta sana, hacer veinte minutos de ejercicio físico y escuchar treinta minutos de música al día son claves para una longevidad saludable. También destacó la importancia de quitarse a la gente tóxica de encima, cuidar la microbiota, con una ingesta adecuada de prebióticos y postbióticos, y combatir el estrés con la risa y el sentido del humor. También describió los tratamientos experimentales de rejuvenecimiento biológico con telomerasa, klotho y células madre.

Por otro lado, dejó muy claro que los genes son el 25% y los hábitos y estilos de vida saludables son el otro 75%. Asimismo, señaló que los supercentenarios viven todos ellos invadidos por la fe, en un entorno de serenidad y espiritualidad. Las atentas miradas de De la Vega al doctor pusieron de manifiesto la complicidad y estrecha amistad entre ellos, y resulta obvio que para ella la salud es una prioridad.

En la actualidad, la prestigiosa jurista, además de ser consejera permanente del Consejo de Estado (fue su presidenta del 2018-2022), es presidenta de la Fundación Mujeres por África. A través de sus mujeres, el gran motor de África está realizando un esfuerzo encomiable, para contribuir al desarrollo del continente africano.

Reconocido internacionalmente, el doctor Manuel de la Peña, el gurú español de la longevidad, 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.

El doctor Manuel de la Peña, conocido por su vasta experiencia en cardiología y longevidad, está logrando convertir en superventas su Guía para vivir sanos 120 años, ya que, aunque está en todas las librerías desde el pasado 5 de septiembre, Vergara ha lanzado la segunda edición.

De hecho, en esta obra maestra, el doctor cum laude en medicina invita a los lectores a un revelador viaje hacia una vida más larga y saludable, libre de enfermedades, siguiendo el ejemplo de las personas más longevas del planeta. Según De la Peña, la edad no es un obstáculo para curarse, ni operarse y mucho menos para cumplir los sueños. Y con historias reales relata como personas de 110 años, han superado un cáncer, un infarto o se han operado de cataratas, entre otros. 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. En definitiva, todo un legado de sabiduría que permitirá vivir sanos.

Este libro señala que se lo dedica a sus amigos que le han cuidado en la tierra y que ahora le cuidan desde el cielo, entre los que se encuentran Ángel Nieto, Fernando Fernández-Tapias, Mauri Garrigues Walker, el marqués de Griñón, quien le enseñó los beneficios que el aceite de oliva tiene sobre la salud; y Marco Hohenlohe, al que el autor define como su "alma gemela" y quien le enseñó a desprenderse de lo insustancial.

Manuel de la Peña es presidente del Instituto Europeo de Salud y Bienestar Social, director de la Cátedra del Corazón y Longevidad y profesor de Cardiología. Los últimos 15 años los ha dedicado a entrevistarse con las personas más longevas del mundo. Entre ellas se encuentran Teodora Cea de 112 años, Crescencia Galán de 110 años, Servando Palacín de 109 años, Engraciano González de 109 años o Prudencia Yuste de 109. Hablando con todas ellas, el doctor ha concluido que "se puede alargar la vida libre de enfermedades y vivir sanos 120 años".

**Datos de contacto:**

Maria Pérez Fernández  
COMUNICAE  
914118090

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

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

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>