

La burguesía catalana se vuelca con la 'Guía para vivir sanos 120 años' del doctor Manuel de la Peña

El reputado cardiólogo Manuel de la Peña ha presentado su más reciente obra, 'Guía para vivir sanos 120 años' en Barcelona, en una concurrida ceremonia celebrada en el Círculo Ecuéstre al que acudieron destacados miembros de la burguesía catalana, como la marquesa de Vilanova i la Geltrú, Isabel Juncadella, marquesa de Marianao, Ana Tere Codorniú, Pedro Carulla, Enrique Lacalle, Jorge Carandini y la familia Trias de Bes, entre otros

La velada contó con la presencia de varias celebridades del mundo del cine, la música y la televisión, como Manel Fuentes y la actriz Loles León que actuó moderando a de la Peña en este homenaje a la vida saludable y longeva. La velada también contó con la presencia de otros reconocidos invitados de la alta sociedad catalana, creando un debate al máximo nivel, donde Loles León una vez más estuvo brillante y con su típica puesta en escena se ganó al público.

De la Peña, autoridad de renombre mundial en estudios sobre longevidad, compartió con el público los secretos de esta obra los secretos para alargar la vida libre de enfermedades y propuso un viaje revelador hacia una vida más larga y saludable, basado en su experiencia y admirables conocimientos del autor sobre las personas más longevas del planeta.

Durante la presentación, el doctor destacó que Cataluña es una de las zonas más longevas del mundo, hasta tal punto que la catalana María Branyas vivió en Girona hasta los 117 años, ocupando el pódium de la longevidad hasta este verano que falleció. En la actualidad, Angelina Torres Valbuena de 111 vive en Barcelona, es la catalana más longeva y la segunda de España, tras Teodora Cea de 112 que vive en El Escorial. Estas historias reales las relata con gran pasión en su Guía para vivir sanos 120 años, que se ha convertido en un verdadero manual de instrucciones para quienes desean transformar su estilo de vida. "Esta guía hay que aplicarla, estudiarla y vivirla, porque refleja el conocimiento y el legado de los supercentenarios, que han llegado a vivir hasta 122 años", comentó el doctor, refiriéndose a casos como el de Jeanne Calment, la persona más longeva de la historia de la humanidad.

Guía para vivir sanos 120 años, con su tercera edición en menos de tres meses, va camino de convertirse en un best seller y de hecho se ha convertido en una referencia imprescindible para todos aquellos interesados en la longevidad y el bienestar.

El libro, de la Peña, lo dedica a amigos suyos fallecidos como Nito Fontcuberta, marqués de Vilanova i la Geltrú, a Marco Hohenlohe, duque de Medinacelli y al marqués de Griñón, entre otros. En este acto destacó cómo los hábitos de vida y el entorno juegan un papel crucial en la longevidad, ya que el 75% de la longevidad depende de los hábitos que cultivamos a lo largo de la vida. Insistió en algunos de los puntos más importantes, como mantener una dieta mediterránea, rica en vegetales, aceite de oliva, legumbres y pescado, así como realizar al menos veinte minutos de actividad física moderada a diario, y escuchar música treinta minutos todos los días. El doctor también puso de manifiesto que Cataluña

tiene un sistema de salud robusto y unos productos alimenticios producidos en el campo de altísima calidad e invitó a la audiencia a consumir productos frescos de su huerta. El libro también explora técnicas como el ayuno intermitente y la restricción calórica como formas de prevenir la inflamación y, por tanto, las enfermedades crónicas.

Otro aspecto fundamental que describió el autor es la importancia de una actitud positiva y una vida social activa, elementos que han demostrado ser determinantes para alcanzar edades avanzadas con una calidad de vida óptima, puso como ejemplo a Loles León, con la que tiene una estrecha amistad desde hace veinticinco años. De la Peña también expuso los avances científicos más recientes, como los tratamientos experimentales con células madre y la terapia génica con telomerasa, klotho y folistatina, así como los postbióticos. Por último, afirmó que la inteligencia artificial, tipo AlphaFold3 logrará descubrir, más pronto que tarde, alguna molécula senolítica con capacidad de eliminar las células senescentes (zombis) del organismo, descubrimiento que será decisivo para frenar el envejecimiento.

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 alargar la vida libre de enfermedades.

El renombrado doctor Manuel de la Peña, célebre por su vasta experiencia en cardiología y longevidad, ha identificado y promovido varias «Zonas Azules» como 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.

El Círculo Ecuestre, presidido por el ilustre Enrique Lacalle, fue creado hace más de 160 años por un grupo de miembros de la burguesía catalana y en la actualidad es un punto de encuentro y debate muy dinámico en el que participan personalidades de todos los ámbitos de la vida económica, social y cultural de la sociedad barcelonesa.

Datos de contacto:

María Perez Fernández
Instituto Europeo
914118090

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

Categorías: [Nacional Medicina Sociedad Cataluña Personas Mayores](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>