

Loles León invita a descubrir los secretos de los supercentenarios en la 'Guía para vivir sanos 120 años'

Loles León presentará la 'Guía para vivir sanos 120 años', un libro escrito por el doctor Manuel de la Peña que permitirá transformar la existencia y descubrir cómo se puede vivir más y mejor, siguiendo el ejemplo de las personas más longevas del planeta, donde describe historias reales de todos los supercentenarios a los que le ha realizado entrevistas clínicas

En este sentido, el profesor de la Peña considera que Loles León es un paradigma de aptitud positiva, sentido del humor y costumbres sanas y la compara en su libro con Crescencia Galán de 110 años, afirmando que son dos buenos ejemplos de mentes imbatibles, ya que tienen el mismo denominador común para alargar la vida libre de enfermedad.

Esta Guía es un libro que invita a un viaje revelador hacia los 120 años, junto al doctor Manuel de la Peña, gurú de la longevidad. A lo largo de sus páginas se exploran las profundidades de las zonas azules, en las que la media de centenarios es especialmente alta, donde parece que el tiempo se detiene y florece la vitalidad. También describe el patrón de conducta de la mujer más longeva de la historia de la humanidad, que fue Jeanne Calment con 122 años.

Guía para vivir sanos 120 años desvela los secretos sobre las costumbres y los hábitos de las personas más longevas del mundo. Tomando como base las enseñanzas de los supercentenarios y los estudios de investigación para alargar la vida, el doctor de la Peña enseña a aprender a convertir en espontáneas las actividades que favorecen la longevidad y a saber crear entornos propicios para este tipo de vida. Y de este modo a dominar el conocimiento que permita alargar la vida libre de enfermedades para vivir sanos 120 años.

El doctor Manuel de la Peña, figura de renombre internacional y presidente del Instituto Europeo de Salud y Bienestar Social, lleva años investigando las claves de la longevidad extrema. Su estudio ha llevado al descubrimiento de un notable yacimiento de supercentenarios en España, posicionando al país en el podio mundial de longevidad. De la Peña, quien también es académico, profesor de cardiología y escritor galardonado, ha liderado una serie de entrevistas clínicas a personas que han superado los 100 años. Entre los entrevistados se encuentran Josefa Navas, de 107 años, Servando Palacín de 109 años, Crescencia Galán de 109 años, Engraciano González de 109 años, Dolores Buitrago de 110 años y Teodora Cea de 112 años, entre otros.

Todas estas historias y testimonios, junto a herramientas de inteligencia artificial como AI AlphaFold 3 forman parte del análisis del doctor De la Peña, cuya obra Guía para vivir sanos 120 años ofrece una mirada profunda a los factores que contribuyen a una vida larga y saludable. Este libro no solo está respaldado por datos y entrevistas, sino también por la vasta experiencia académica y médica del doctor De la Peña, quien ha sido reconocido con prestigiosos galardones como la Insignia de Oro de

APACOR, la Medalla de Bronce de la SEI y la Escultuta Donante-Receptor de la Asociación Española de Trasplantados de Corazón.

El Instituto Europeo de Salud y Bienestar Social, liderado por De la Peña, es una institución independiente que ha contado con la participación de Premios Nobel, ministros y diputados del Parlamento Europeo, entre otros. Sus investigaciones continúan arrojando luz sobre los factores que permiten a las personas vivir más allá de los 100 años y aspirar a alcanzar los 120.

Datos de contacto:

Manuel de la Peña

COMUNICAE

914118090

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

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

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>