

Los del Río y su música forman parte de la terapia de la 'Guía para vivir sanos 120 años' del Dr. de la Peña

La música estimula positivamente las áreas cerebrales que contribuyen a mejorar la salud, según han demostrado estudios científicos, como el publicado en International Journal of Clinical Medicine

El Dr. Manuel de la Peña subraya que escuchar música como La Macarena dispara positivamente el estado emocional, ya que produce la liberación de dopamina y endorfinas, lo que hace que estemos más optimistas y alegres, ya que son los neurotransmisores de la felicidad. Añade que este tipo de música ayuda a reducir el cortisol y, por tanto, es capaz de reducir el estrés, disminuir la ansiedad y mejorar el estado de ánimo, ya que aporta energía para motivarnos y superar las adversidades del día a día, produciendo cambios biológicos muy positivos, como la disminución de las hormonas del estrés y, como consecuencia, la reducción de la tensión arterial y frecuencia cardíaca, lo que contribuye a la salud cardiovascular. De hecho, señala que a los supercentenarios les fascina la música y consideran que cantar y bailar alarga la vida libre de enfermedades y se llevó una grata sorpresa cuando conoció a Dolores Buitrago que, a sus 110 años, le cantó melodiosas coplas y le dejó anonadado.

El profesor De la Peña señala que tiene la gran fortuna de conocer a músicos, entre los que destacan Los del Río, Antonio y Rafael, el dúo sevillano y su conocida canción 'Macarena'; simboliza el himno mundial, ya que se convirtió en un fenómeno internacional gracias a su estribillo pegadizo, su icónica coreografía y a la mezcla de varios versos en inglés. Continúa afirmando que la música es la mejor "prescripción médica", ya que revitaliza e infunde un auténtico entusiasmo en la vida. Recomienda escuchar música, cantar, bailar o tocar un instrumento, porque cualquiera de estas actividades dispara la creatividad y positivismo.

La música ayuda a expresar muchos sentimientos y transmitir las emociones. Con la práctica de ejercicio físico con música o bailando, desviamos la atención, lo que disminuye el aburrimiento, la fatiga y la sensación de cansancio. Por ello, es muy recomendable apuntarse a una escuela de baile y aprender a bailar, ya que permite practicar ejercicio físico y mental y al mismo tiempo cuando bailamos combatimos al estrés y la ansiedad.

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 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 que va a lanzar el próximo 5 de septiembre la editorial Vergara (Penguin Randhon House), 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 la Asociación de Pacientes Coronarios (APACOR), la Medalla de Bronce de la SEI y el Premio Escultura 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](#) [Música](#) [Madrid](#) [Psicología](#) [Personas Mayores](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>