IMAGEN : [https://static.comunicae.com/photos/notas/1258242/Esther\_Monzn\_Consejera\_de\_sanidad\_del\_Gobierno\_de\_Gran\_Canaria\_con\_el\_Dr.\_Manuel\_de\_la\_Pea.jpg](http://imagen/)

# Las Palmas de Gran Canaria acolherá a apresentação do Guia para viver saudável 120 anos do Dr.de la Peña

## Na próxima segunda-feira, 4 de novembro, pelas 18:00h, será apresentado o Guia para Viver Saudável 120 Anos, um livro que com a sua segunda edição já está a caminho de se tornar um best-seller. Um evento que será realizado no Paraninfo da Universidade de Las Palmas de Gran Canaria organizado por Mª Elda Cabrera. Esta cerimónia será presidida pelo reitor da instituição, Lluís Serra, pela presidente da câmara, Carolina Darias e Esther Monzón, ministra da Saúde do Governo de Gran Canaria.

O evento, com entrada gratuita - inscrição prévia () -contará com a presença de docentes e estudantes das Ciências da Saúde (Medicina, Enfermagem, Fisioterapia) e Ciências do Desporto, bem como de cidadãos em geral, interessados nesta temática atual como a longevidade.

O renomado doctor Manuel de la Peñadedicou anos a pesquisar as chaves para a longevidade extrema. O seu trabalho revelou a presença de um local supercentenário em Espanha, posicionando o país como líder em longevidade.

Neste evento participarão membros da família das Canárias, os Hernández Pérez, que son os mais longevos do mundo, razão pela qual receberá o reconhecimento do Instituto Europeu de Saúde e Bem-Estar Social, uma instituição presidida pelo Dr. Manuel de la Peña.

O médico notou que, na Villa de Moya, uma pequena cidade na ilha de Gran Canaria, vive a família Hernández Pérez, que em 2022 entrou para o Guinness Book of Records. É a família que acumula mais anos de vida, num total de 1.074 entre todas, superando o recorde anterior em 16 anos. A família também será acompanhada pelo presidente da Câmara, Raúl Afonso.

De acordo com o Dr. Manuel de la Peña, o número de pessoas no mundo que atingiram a idade de 100 anos ultrapassa 700.000. Neste contexto, a Espanha, com quase 20.000 centenários, ocupa um lugar de destaque no ranking mundial de longevidade.

O Dr. Manuel de la Peña, conhecido pela sua vasta experiência em cardiologia e longevidade, escreveu o Guía para vivir sanos 120 años. Nesta obra, o doutor laude em Medicina convida os leitores a uma viagem reveladora rumo a uma vida mais longa e saudável, seguindo o exemplo das pessoas mais velhas do planeta. Através das suas páginas, são revelados os segredos dos hábitos e costumes destes supercentenários, com base em estudos de investigação e na sua própria experiência como especialista em longevidade.

Segundo o professor De la Peña, a idade não representa um obstáculo intransponível à cirurgia ou à cura. Aliás, lembra que Servando, aos 109 anos, acaba de ter implantado um pacemaker.

Com este livro, pode crescer-se interiormente à medida que o Dr. Manuel de la Peña continua sua missão de transferir a sabedoria dos centenários que estudou e promove uma abordagem mais humanizada e afetiva dos cuidados de saúde. O Guia para Viver Saudável 120 Anos promete ser leitura essencial para todos os interessados em descobrir como alcançar uma vida longa, saudável e gratificante.

De la Peña, além de académico e professor de cardiologia, é diretor da cátedra do coração e longevidade, escritor e presidente do Instituto Europeu de Saúde e Bem-Estar Social. Foi galardoado com a Insígnia de Ouro da Associação de Doentes Coronários (APACOR) e com a Medalha de Bronze da Sociedade de Estudos Internacionais (SEI) e com a Escultura Doador-Receptor da Associação Espanhola de Transplantes Cardíacos.

() https://forms.gle/8HsmfPZhTkv9yx7X8