IMAGEN : [https://static.comunicae.com/photos/notas/1258460/DR.\_MANUEL\_DE\_LA\_PEA-1-1.jpg](http://imagen/)

# Dr. Manuel de la Peña revoluciona a saúde com o seu editorial best-seller: Guia para viver saudável 120 Anos

## Este prestigiado Guia tornou-se um verdadeiro manual de instruções e já está a provocar uma mudança de paradigma.

O facto mais óbvio é que, face à maior sobrevivência da população, as grandes companhias de seguros de vida abriram caminho à atualização dos quadros estatísticos de vida utilizados pelo sector no sector do ramo vida. De facto, a Allianz, a AXA, a Mapfre, entre outras, vão baixar as taxas de seguro de morte e de risco de vida, reduzindo o risco de morte, e aumentando as taxas de anuidade vitalícia, com base numa esperança de vida de 120 anos, o que implica uma mudança de paradigma.

O Dr. de la Peña dá o exemplo da sua mãe que está prestes a completar 100 anos e que usufrui de uma renda vitalícia da Allianz desde 2007. Quando subscreveu este seguro, a seguradora calculou a sua esperança de vida em 93 anos e, no entanto, ainda hoje está viva, sente-se cheia de alegria e graças a esta apólice da Allianz consegue viver em paz e planeia chegar aos 120 anos de idade saudável.

Neste livro, prestes a ser um best-seller, o Dr. de la Peña aponta que a população centenária crescerá exponencialmente os próximos anos e que atualmente na Espanha mais de 20.000 têm mais de 100 anos e no mundo 700.000. Destaca ainda a importância de uma atitude positiva, do bom humor, da música e de hábitos saudáveis, ilustrando o humorista José Mota e a atriz Loles León com exemplos vivos. Além disso, sublinha a relevância da dieta mediterrânica, de um sistema de saúde robusto, do acesso a produtos alimentares de qualidade típicos do campo espanhol e de tratamentos inovadores, como fatores que colocam a Espanha no pódio mundial da longevidade.

Por outro lado, ao abordar as últimas inovações, o médico destaca no seu livro a terapia celular e a terapia génica com telomerase e klotho como tratamentos experimentais muito promissores para prolongar a vida livre de doenças. Ele diz que essas terapias não só ajudam a regenerar tecidos danificados, mas também têm o potencial de alongar os telômeros, cujo comprimento influencia diretamente a longevidade.

Ao longo do livro, de la Peña descreve como os supercentenários superaram importantes desafios médicos e como a idade não representa um obstáculo intransponível à cirurgia ou à cura. Na verdade, ele aponta para pessoas como Engraciano, 109, que superou um câncer, um ataque cardíaco ou fez uma cirurgia de cataratas, entre outros. Tanto que considera que a idade não é um obstáculo que Servando, aos 109 anos, acaba de ter um pacemaker implantado. Através das suas páginas, o Professor De la Peña revela os segredos dos hábitos e costumes destes supercentenários, com base em estudos de investigação com histórias reais e na sua própria experiência como guru espanhol da longevidade. Em suma, um legado de sabedoria que permitirá viver anos mais saudáveis.

O médico está comprometido com a epigenética e, por isso, insiste em seu guia exclusivo sobre a importância de integrar a atividade física diária, como caminhar pelo menos vinte minutos por dia e consumir produtos frescos e orgânicos, ricos em proteínas vegetais, como parte de uma dieta equilibrada. Além disso, destaca o valor dos pós-bióticos, da meditação e da música na rotina diária para manter uma vida saudável. Estes hábitos, segundo de la Peña, constituem a base de 75% dos hábitos saudáveis que influenciam a longevidade, enquanto a genética representa os restantes 25%. Outra chave, segundo o médico, está em aprender a combater as adversidades com serenidade e espiritualidade, e aprender técnicas que são explicadas neste admirável livro. Também propõe a criação de ambientes onde a opção saudável é adotada naturalmente e antecipa que a inteligência artificial, como o AlphaFold 3, contribuirá significativamente para retardar o envelhecimento.

Reconhecido internacionalmente por suas pesquisas, De la Peña transmite a sabedoria dos centenários e promove uma abordagem abrangente e humanizada da saúde e do bem-estar, e enfatiza no seu Guia a importância do uso de ferramentas de inteligência artificial como o AlphaFold 3 do Google, combinando-o com a carga emocional do paciente e a empatia na relação médico-paciente.Ingredientes essenciais para a humanização da medicina, cujo efeito curativo é inquestionável. O professor dedica um capítulo inteiro de seu livro a esses aspetos para promover uma abordagem mais afetiva e humanizada dos cuidados de saúde.

O conceituado Dr. Manuel de la Peña, famoso pela sua vasta experiência em cardiologia e longevidade, identificou e promoveu várias Zonas Azuis em Espanha, como Madrid, Ourense e La Mancha, liderando áreas geográficas em longevidade. Além de seu papel como professor de cardiologia, escritor e académico, de la Peña é presidente do Instituto Europeu de Saúde e Bem-Estar Social e diretor da cadeira de coração e longevidade. Recebeu vários prémios, como o Emblema de Ouro da Associação de Doentes Coronários (APACOR) com a Medalha de Bronze da Sociedade de Estudos Internacionais (SEI) e o Prémio de Escultura Doador-Receptor da Associação Espanhola de Transplantes Cardíacos.

Para os interessados em descobrir como alcançar uma vida longa, saudável e plena, o Guia para viver saudável 120 anos será apresentado na próxima segunda-feira, 4 de novembro, às 18h00, numa cerimónia solene a realizar no Paraninfo da Universidade de Las Palmas de Gran Canaria organizada por Mª Elda Cabrera. Esta cerimónia será presidida pelo reitor da instituição, Lluís Serra, pelo presidente da câmara, Carolina Darias e por Esther Monzón, ministra da Saúde do Governo de Gran Canaria.

Neste evento universitário, o Instituto Europeu de Saúde e Bem-Estar Social vai atribuir uma placa de reconhecimento à família Hernández Pérez Canarian por ser a mais velha do mundo, ao entrar para o Guinness Book of Records em 2022 por ser a família que acumulou mais anos de vida. O pai Modesto viveu até aos 105 anos e o filho mais velho, José Santiago, vive hoje aos 100 anos. De la Peña destaca que entre as características mais relevantes desta família estão levar uma vida tranquila, felicidade, riso, amor e conexão familiar, como ingredientes essenciais.

O evento, com entrada gratuita, será aberto a professores, docentes e estudantes de Ciências da Saúde (Medicina, Enfermagem, Fisioterapia) e Ciências do Desporto, bem como cidadãos em geral, interessados nesta temática atual como a longevidade.