

Supercentenário Engraciano completa 109 anos e integra o prestigiado 'Guia para Viver Saudável 120 Anos'

[Multimedia](#)

A espanhola María Brnyas, com 117 anos, é a pessoa mais velha do mundo, mas atrás dela existem mais de 20 mil centenários em Espanha dispostos a atingir a sua idade.

Por isso, procurou-se a opinião do Dr. Manuel de la Peña, que realiza um percurso de entrevistas clínicas com as pessoas mais velhas do mundo e que goza de grande prestígio internacional como académico, diretor da cátedra de coração e longevidade e presidente. do Instituto Europeu de Saúde e Bem-Estar Social.

Prova disso é que após os encontros que teve com as senhoras Josefa Navas, de 107 anos, Servando Palacín, de 109 anos, Crescencia Galán, de 109 anos, Dolores Buitrago, de 110 anos, e Teodora Cea, de 112 anos, entre outros, visitou o senhor Engraciano González, que esta semana completa 109 anos (nasceu a 10 de julho de 1915). Neste sentido, o Professor de la Peña considera que Don Engraciano foi muito influenciado pelos seus hábitos e estilos de vida saudáveis, ou seja, pela sua epigenética. Na verdade, faz uma alimentação saudável e equilibrada, caminha muito todos os dias, principalmente no jardim onde vive, que considera um oásis. Tem uma atitude muito positiva perante a vida. Mantém-se mentalmente ativo fazendo palavras cruzadas, jogando dominó e bingo. Há alguns anos, quando podia, gostava de pescar e de caçar. Diz ainda que dorme muito bem e que considera que ainda não tem 60 anos, é assim que se sente.

O Dr. De la Peña ficou impressionado com o seu pensamento positivo, a sua grande inteligência, a força com que fala, a sua vitalidade avassaladora e o entusiasmo com que descreve a sua vida. Não sofre qualquer tipo de dor. Por outro lado, apesar de ser hipertenso, a sua tensão arterial estava perfeitamente controlada uma vez que estava a 130/70, a sua frequência cardíaca estava normal, pois era de 69 batimentos por minuto em repouso e a sua frequência cardíaca é sinusal (normal), ou seja, não tem arritmias. Da mesma forma, observou que a sua saturação de oxigénio era de 95, o seu colesterol no sangue era de 106 e o seu LDL era de 54.

Toma medicação com disciplina rigorosa todos os dias para controlar bem a tensão arterial e manter a fracção do mau colesterol muito baixa, uma vez que teve um enfarte há 14 anos, do qual recuperou perfeitamente. Também toma suplementos farmacológicos de vitamina D e B12, pois como a maioria da população tem uma deficiência. Recuperou também de um cancro do cólon que

teve há anos, de uma fratura da anca que teve de ser operada aos 108 anos. A diminuição da capacidade auditiva é típica destas pessoas, afirma o professor De la Peña.

Engraciano tem muita fé, em criança foi acólito e é membro da Irmandade da Virgem de Fátima. Sente-se muito feliz porque vive na residência La Aurora, no município de Navalcarnero, pertencente à Comunidade de Madrid e por isso quis que a fundadora, a Sra. Carmen Casas, se sentasse ao seu lado nesta entrevista, porque admira muito o seu extraordinário trabalho, pois trata todos como se fossem da sua família.

Ao longo da entrevista clínica, Don Engraciano está disposto a falar as horas que forem necessárias e demonstra imediatamente a sua poderosa memória contando múltiplas anedotas, descrevendo que a sua mulher morreu aos 101 anos, que a sua sogra era a menina Zamora e que tem dois filhos, de 82 e 77 anos, e uma filha de 71 anos que lhe deu dois netos, Juan Miguel e Carmen, de quem se sente muito orgulhoso porque falam cinco línguas, têm duas carreiras e trabalham em Frankfurt e Munique, em cargos relevantes. Lembra-se muito bem do seu tempo como chefe de manutenção na Iberia, onde no início existiam apenas 20 aeronaves. Conta os momentos em que operava os motores e o capitão Luis Lerdo de Tejada comandava o avião em plena Segunda Guerra Mundial. Salaria que trabalha há 38 anos apaixonado pela Ibéria e tem sido muito difícil para si reformar-se, situação em que está há 41 anos (mais do que a trabalhar). Recorda que trabalhou com pilotos ilustres como o general Manuel Presa Alonso, que foram os primórdios da empresa desde a sua descolagem presidida pelo rei Alonso XIII em 1927. A Iberia atribuiu-lhe duas medalhas. Na verdade, as paredes da sua casa estão cheias de diplomas. As suas duas paixões eram viajar e dançar, com a sua mulher. Em suma, mostrou em todos os momentos que quer chegar aos 120 anos ou, como o próprio diz, o que Deus quiser.

Don Engraciano está muito satisfeito que a sua história com os seus dados e o seu testemunho estejam a ser divulgados e serão incluídos no "Guia para viver saudável há 120 anos" escrito pelo Dr. Manuel de la Peña, que será lançado pela editora Vergara (Penguin Randhom House) no dia 5 de setembro. Termina salientando que o seu sonho é "amar a todos" e que levará no seu coração este encontro tão carinhoso.

De la Peña, para além de professor e académico de cardiologia, é médico Cum Laude e escritor. Foi galardoado com a Medalha de Ouro da Associação de Doentes Coronários (APACOR) e com a Medalha de Bronze da Sociedade de Estudos Internacionais (SEI).

O Instituto Europeu de Saúde e Bem-Estar Social é uma instituição independente, onde participaram vencedores do Prémio Nobel, ministros de diferentes grupos políticos e membros do Parlamento Europeu, entre outros.
