

Pitingo e sua música, uma terapia que faz parte do Guia do Dr. de la Peña para Viver Saudável 120 Anos

[Multimedia](#)

Vários estudos científicos, como o publicado no International Journal of Clinical Medicine, mostram que ouvir música todos os dias contribui positivamente para melhorar a saúde e a qualidade de vida.

Nesse sentido, o Dr. Manuel de la Peña considera que a música influencia o estado emocional, produzindo mudanças biológicas muito positivas, como a diminuição dos hormonas do stress e, como consequência, a redução da pressão arterial e da frequência cardíaca, o que contribui para a saúde cardiovascular. Na verdade, ele ressalta que os supercentenários são fascinados pela música e consideram que cantar e dançar prolonga uma vida livre de doenças.

O médico ficou agradavelmente surpreso quando conheceu Dolores Buitrago que, aos 110 anos, cantou versos melodiosos para ele e o deixou atordoado. Ele ressalta que anos atrás teve a grande sorte de se tornar amigo da alma de Pitingo, "o rei do soul" e com ele descobriu que a música é a melhor "receita médica", pois revitaliza e infunde entusiasmo autêntico na vida. É muito saudável ouvir música, cantar, dançar ou tocar um instrumento, pois qualquer uma dessas atividades desencadeia a criatividade e o positivismo. O próximo concerto de Pitingo será no dia 10 de agosto em Sotogrande, em um festival de grandes músicos organizado pelo Trocadero, de propriedade de Dionisio Hernández-Gil.

De la Peña ressalta que a música contribui para a liberação de dopamina e endorfinas, o que o torna mais otimista e alegre, pois são os neurotransmissores da felicidade. Ela também afirma que a música ajuda a reduzir o cortisol e, portanto, é capaz de reduzir o estresse, reduzir a ansiedade e melhorar o humor, pois fornece energia para nos motivar e superar as adversidades do dia a dia.

A música ajuda a expressar muitos sentimentos e transmitir emoções. Quando se praticam exercícios físicos com música ou dança, desviamos nossa atenção, o que reduz o tédio, o cansaço e a sensação de cansaço. Portanto, é altamente recomendável inscrever-se numa escola de dança e aprender a dançar, pois permite realizar exercícios físicos e mentais e, ao mesmo tempo, enquanto se dança, combater o stress e a ansiedade.

O Dr. Manuel de la Peña, uma figura de renome internacional e presidente do Instituto Europeu de Saúde e Bem-Estar Social, tem pesquisado as chaves para

a longevidade extrema há anos. O seu estudo levou à descoberta de um local notável de supercentenários na Espanha, posicionando o país no pódio mundial da longevidade. De la Peña, que também é académico, professor de cardiologia e escritor premiado, liderou uma série de entrevistas clínicas com pessoas que ultrapassaram os 100 anos. Entre os entrevistados estão Josefa Navas, 107 anos, Servando Palacín 109 anos, Crescencia Galán 109 anos, Engraciano González 109 anos, Dolores Buitrago 110 anos e Teodora Cea 112 anos, entre outros.

Todas essas histórias e testemunhos fazem parte da análise do Dr. De la Peña, cujo trabalho "Guia para Viver Saudável 120 Anos" oferece uma visão aprofundada dos fatores que contribuem para uma vida longa e saudável. Este livro, que será lançado no dia 5 de setembro pela editora Vergara (Penguin Random House), não é apenas apoiado por dados e entrevistas, mas também pela vasta experiência académica e médica do Dr. De la Peña, que foi reconhecido com prémios de prestígio como o Distintivo de Ouro da APACOR, a Medalha de Bronze do SEI e o Prémio de Escultura Doador-Receptor da Associação Espanhola de Transplantes de Coração.

O Instituto Europeu de Saúde e Bem-Estar Social, liderado por De la Peña, é uma instituição independente que contou com a participação de ganhadores do Prémio Nobel, ministros e membros do Parlamento Europeu, entre outros. A sua pesquisa continua a lançar luz sobre os fatores que permitem que as pessoas vivam além dos 100 e aspirem a chegar aos 120.

<https://youtu.be/ve1Kdlx3Y8g>
