

# Los del Río e sua música fazem parte da terapia do Guia para uma Vida Saudável 120 Anos do Dr. de la Peña

## [Multimedia](#)

**A música estimula positivamente áreas cerebrais que contribuem para a melhoria da saúde, como demonstram estudos científicos, como o publicado no International Journal of Clinical Medicine.**

O Dr. Manuel de la Peña destaca que ouvir músicas como "La Macarena" desencadeia positivamente o estado emocional, pois produz a liberação de dopamina e endorfinas, o que deixa mais otimistas e felizes, pois são os neurotransmissores da felicidade. Ele acrescenta que esse tipo de música ajuda a reduzir o cortisol e, portanto, é capaz de diminuir o stress, diminuir a ansiedade e melhorar o humor, pois fornece energia para motivar e superar as adversidades do dia a dia, produzindo efeitos biológicos muito positivos, como a diminuição das 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 destaca que os supercentenários são fascinados pela música e consideram que cantar e dançar prolongam a vida livre de doenças e ficou agradavelmente surpreendido ao conhecer Dolores Buitrago que, aos 110 anos, cantou-lhe dísticos melodiosos e o deixou atordoado.

O professor De la Peña destaca que tem a grande sorte de conhecer músicos, entre os quais Los del Río, Antonio e Rafael, a dupla sevilhana e sua conhecida canção "Macarena" simboliza o hino mundial, já que se tornou um fenómeno internacional graças ao seu refrão cativante, à sua coreografia icónica e à mistura de vários versos em inglês. Ele prossegue dizendo que a música é a melhor "receita médica", pois revitaliza e infunde verdadeiro entusiasmo na vida. Ele recomenda ouvir música, cantar, dançar ou tocar algum instrumento, pois qualquer uma dessas atividades desperta criatividade e positividade.

A música ajuda a expressar muitos sentimentos e transmitir emoções. Ao praticar exercício físico com música ou dança, desviamos a nossa atenção, o que reduz o tédio, o cansaço e a sensação de cansaço. Por isso, é altamente recomendável inscrever-se numa escola de dança e aprender a dançar, pois permite praticar exercício físico e mental e ao mesmo tempo que dançamos combatemos 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 há anos as chaves para a longevidade extrema. O seu estudo levou à descoberta de um notável local de supercentenários em Espanha, posicionando o país no pódio

mundial da longevidade. De la Peña, que também é acadêmico, professor de cardiologia e escritor premiado, conduziu uma série de entrevistas clínicas com pessoas que já passaram dos 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, cuja obra "Guia para viver 120 anos com saúde" oferece um olhar profundo sobre os 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 se apoia apenas em dados e entrevistas, mas também na vasta experiência acadêmica e médica do Dr. com prêmios de prestígio como o Distintivo de Ouro da Associação de Pacientes Coronarianos (APACOR), a Medalha de Bronze do SEI e o Prémio de Escultura Doador-Receptor da Associação Espanhola de Transplantes Cardíacos.

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

---