

Teodora, a mais velha de Espanha, revela os seus segredos na Guia para viver com saúde 120 anos do Dr.de la Peña

[Multimedia](#)

Teodora Cea, com 112 anos, é a mulher mais velha de Espanha há alguns dias. Vive em El Escorial, invadida pela serenidade, espiritualidade e fé. A sua disciplina de ferro permite-lhe ter a sua pressão arterial muito bem controlada a 130/70, a sua frequência cardíaca a 70 batimentos por minuto em repouso, a sua saturação de oxigénio é de 96 e o colesterol mantém-no afastado. Ela é muito magra, não tem uma gota de gordura, diz o Dr. Manuel de la Peña, que foi visitá-la neste fim de semana.

Ela é um verdadeiro exemplo de auto-melhoria, já que aos 105 anos fez uma cirurgia no quadril. Também superou a primeira e a segunda guerras mundiais, a Guerra Civil e duas pandemias.

Ela sempre foi uma pessoa de hábitos muito saudáveis, nunca fumou e adora alimentos saudáveis à base de proteínas vegetais, sempre foi apaixonada por caminhar e dançar, e seu humor dispara com chocolate.

Dr. de la Peña aponta que Teodora olha fixamente com os olhos. Ela é muito culta, tem muita personalidade, muito génio e carácter, algo muito comum em supercentenários. Uma de suas grandes lembranças é de quando fez sua primeira comunhão. Apenas lembranças positivas permanecem em sua mente.

O médico trouxe-lhe o seu "Guia para viver saudável 120 anos", que revela os segredos de Teodora para se tornar tão longeva.

A Dra. de la Peña está convencida de que é portadora de variantes genéticas associadas à longevidade e que a sua admirável epigenética tem sido decisiva ao lado dos seus hábitos e estilos de vida saudáveis. Ele propôs a Teodora que voltasse outro dia e pegasse uma amostra de sangue para analisar o comprimento de seus telômeros.

Durante a sua visita a Teodora, o médico contou-lhe que Dolores Buitrago aos 110 anos lhe cantava canções melodiosas, que Crescencia Galán aos 110 anos lhe disse que quando tem um dia mau o traz à tona e que Engraciano aos 109 anos tinha superado um cancro do cólon aos 90 anos, um enfarte do miocárdio aos 95 anos, que teve a anca alterada prestes a fazer 100 anos e que agora se sente como se tivesse 60 anos. O professor de la Peña também lhe disse que neste momento é a mais velha de Espanha e que no mundo a mais velha é a japonesa Tomiko Itooka, de 116 anos, e que as mulheres vivem cerca de 5 anos

mais do que os homens. Teodora disse-lhe que gosta de todas estas histórias e que, apesar de os óculos se terem partido há alguns dias, guardou o livro.

Toda esta pesquisa e testemunhos dos supercentenários estão reunidos no 'Guia para Viver Saudável 120 Anos' escrito pelo Doutor de la Peña e que a editora Vergara (Penguin Random House) já lançou a segunda edição.

De la Peña, além de professor de cardiologia e académico, é o Dr. Laude, diretor da cadeira de 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.

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