

O cardiologista Manuel de la Peña revela os segredos para viver saudável 120 anos

[Multimedia](#)

Já são mais de 700.000 pessoas no mundo com mais de 100 anos e a Espanha, com cerca de 20.000 centenários, está posicionada no pódio mundial da longevidade.

Para o professor De la Peña, a idade não é um obstáculo para curar ou alcançar seus sonhos. De facto, na sua última entrevista a Servando Palacín, de 109 anos, o médico disse-lhe que Dolores Buitrago aos 110 anos lhe cantava coplas 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, 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, no momento, o mais velho do mundo é o japonês Tomiko Itooka, de 116 anos, e que as mulheres vivem cerca de 5 anos a mais do que os homens. Servando disse-lhe que gosta de todas estas histórias e que vai ler o livro com muito interesse.

Servando Palacín, 109 anos, está com grande vitalidade e cheio de energia para seguir em frente e poder chegar aos 120 anos de idade saudável. Com disciplina de ferro todos os dias, ele realiza exercícios do tipo bicicleta em sua cama antes de se levantar. Mantém a sua tensão arterial muito bem controlada a 130/70, a sua frequência cardíaca a 70 batimentos por minuto em repouso, a sua saturação de oxigénio a 96 e o colesterol mantêm-no afastado a 120. Ele tem sal e açúcar restritos, toma suplementos farmacológicos de vitamina D e vitamina B12 e é magro, diz o Dr. Manuel de la Peña.

É um verdadeiro exemplo de auto-melhoria, uma vez que aos 48 anos sofria de asma e, no entanto, hoje e durante anos, todos os sintomas relacionados com a asma desapareceram. Ele diz que agora está respirando muito bem e sente que seus brônquios estão perfeitos. Também superou a primeira e a segunda guerras mundiais, a Guerra Civil e duas pandemias.

O médico, que veio visitá-lo por estes dias e trouxe-lhe um exemplar do seu livro "Guia para viver saudável 120 anos", que revela os segredos de Servando para se tornar tão longevo, onde relata que sempre foi uma pessoa de hábitos muito saudáveis, nunca fumou e adora alimentos saudáveis à base de proteínas vegetais, em que bebe um vinho ao almoço. Ela sempre foi apaixonada por caminhar uma hora por dia e dançar, e seu humor sobe com lembranças positivas.

Servando Palacín mostra que está cheio de soprar as velas aos 109 anos, com

uma força vital digna de admiração. Ele tem uma atitude muito positiva e reza todos os dias, pois afirma ter muita fé e ser católico.

O Dr. Manuel de la Peña, conhecido pela sua vasta experiência em cardiologia e longevidade, lançou este "Guia para viver saudável 120 anos". Nesta obra, o doutor laude em medicina convida os leitores a uma viagem reveladora para uma vida mais longa e saudável, seguindo o exemplo das pessoas mais longevas do mundo. Através das suas páginas, o Professor De la Peña revela os segredos dos hábitos e costumes destes supercentenários, com base em estudos de investigação e na sua própria experiência como especialista em longevidade.

Ele é a favor da criação de ambientes onde a opção saudável seja adotada naturalmente. Ele também está convencido de que a inteligência artificial, como o AlphaFold 3, contribuirá para retardar o envelhecimento.

Este livro é um convite à descoberta dos segredos dos supercentenários para prolongar as suas vidas livres de doenças.

Reconhecido internacionalmente, o Dr. Manuel de la Peña dedicou anos a pesquisar as chaves para a longevidade extrema. O seu trabalho revelou a presença de um local supercentenário em Espanha, posicionando o país como líder em longevidade.

"Guia para uma Vida Saudável 120 Anos" não só apresenta os fatores genéticos que contribuem para uma vida longa, mas também destaca a importância dos hábitos de vida e do ambiente. De la Peña ensina os leitores a integrar espontaneamente atividades que promovam a longevidade e a criar ambientes propícios a uma vida saudável. Descreve também os tratamentos experimentais mais inovadores, como as trocas sanguíneas, a telomerase, o klotho, os pós-bióticos e os tratamentos com células estaminais.

Com este livro, crescemos interiormente, uma vez que o Dr. Manuel de la Peña nos ensina a "pensar verde", já que segundo ele caminha por espaços verdes e uma dieta rica em proteínas verdes prolonga a vida, livre de doenças. Continua também a sua missão de transmitir aos cidadãos a sabedoria dos centenários que estudou e promove uma abordagem mais humanizada e afetiva dos cuidados de saúde. 'Guia para uma Vida Saudável 120 Anos' promete ser leitura essencial para todos os interessados em descobrir como alcançar uma vida longa, saudável e gratificante.

De la Peña, além de professor de cardiologia, é escritor, académico e diretor da cadeira de coração e longevidade. É um reconhecido guru da longevidade e preside o Instituto Europeu de Saúde e Bem-Estar Social. Foi galardoado com o Emblema de Ouro da Associação de Doentes Coronários (APACOR), a Medalha de Bronze da Sociedade de Estudos Internacionais (SEI) e o Prémio de Escultura Doador-Receptor da Associação Espanhola de Transplantes Cardíacos.

Os livros que publicou são: "Patients' Needs" (2010), "Cardiopatiens" (2010), "Healthy Companies" (2010), "e-Health" (2010), "Health Excellence: Patients, Innovation and Technologies" (2009), "Patient Satisfaction" (2008), "Tobacco Control" (2006), "WHO Guide on Health Surveillance" (2002), "Quality in Healthcare" (1999), "Cardiocheck" (1993). E autor do blog *El poder de curar*.
