

## O Dr. Manuel de la Peña, guru da longevidade, está a ter um grande sucesso com o seu "Guia para viver saudável 120 anos"

### [Multimedia](#)

**José Mota e Loles León tornaram-se embaixadores do bem-estar e da longevidade, partilhando o fascinante "Guia para Viver Saudável 120 Anos". Este livro é um convite à descoberta dos segredos para prolongar uma vida livre de doenças.**

Patrocinado por Loles León e José Mota, na passada segunda-feira o Dr. Manuel de la Peña, conhecido pela sua vasta experiência em cardiologia e longevidade, apresentou o seu novo livro no Hotel Wellington em Madrid. Uma gala realizada com overbooking de celebridades, entre as quais estavam, Albert Rivera, Ortega Cano, Rappel, Santiago Segura, Jaime de Marichalar, Dr. Enrique Rojas, José M<sup>a</sup> García, Jaime Martínez-Bordiú, Enrique Cerezo, Silvia Jato, M<sup>a</sup> Teresa Fernández de la Vega, Príncipe Adam Czartoryski de Bourbon e Orleans, Príncipe Idris Al-Senusi (neto do Rei Idris da Líbia).

No seu livro, o Professor de la Peña elogia José Mota e Loles León como exemplos vivos de atitude positiva, bom humor e hábitos saudáveis. Ele também destacou que a pessoa mais velha da história da humanidade foi a francesa Jean Calment, que viveu até os 122 anos, graças aos seus hábitos saudáveis.

De la Peña sublinhou que a Espanha se posicionou no pódio mundial da longevidade graças à dieta mediterrânica, a um sistema de saúde robusto, à qualidade dos produtos alimentares do campo espanhol e ao acesso a tratamentos inovadores que permitem prolongar a vida sem doenças.

Com este Guia, o professor demonstra que a idade não é um obstáculo para a cura e realização de sonhos. Ele descobriu que há pessoas de longa vida que aos 105 anos de idade fizeram cirurgia de quadril, aos 109 anos de idade para melanoma no rosto, aos 105 anos de idade para catarata, aos 109 anos de idade câncer de cólon, aos 90 anos de idade um infarto do miocárdio e um etcetera. Basta aprender a combater as adversidades, e com este livro são dadas a conhecer muitas técnicas e tratamentos, que permitem enfrentar os problemas de saúde com conhecimento.

De la Peña sublinhou que a atividade física deve ser integrada nas rotinas diárias, como caminhar e comer produtos frescos e biológicos, com muitas proteínas vegetais. Coma uma dieta equilibrada e saudável, tome probióticos, caminhe pelo menos 20 minutos por dia, medite, ouça meia hora de música por dia, faça exames médicos regulares. Ele também afirmou que dieta saudável, exercício físico e música compõem 75% da longevidade. Você tem que aprender técnicas para combater o estresse emocional. E ele chama esse padrão de comportamento de "pensar verde" e fazer escolhas saudáveis.

Da mesma forma, José Mota perguntou-lhe sobre a influência da genética, ao que o médico respondeu que a genética é 25% da longevidade. Segundo o professor, portador de genes associados à longevidade, a influência genética dos antepassados prolonga a vida. Por outro lado, os genes associados a doenças também podem ser herdados. Por exemplo, existem 50 genes associados à pressão arterial elevada. É por isso que se dá cada vez mais importância à epigenética, ou seja, à influência dos costumes na expressão dos genes. Se forem adotados hábitos e estilos de vida saudáveis, influenciaremos positivamente a expressão dos genes.

Em relação aos tratamentos inovadores, De la Peña disse que a terapia celular está emergindo como um dos tratamentos mais promissores no futuro arsenal médico para a regeneração de tecidos danificados. Por outro lado, sublinhou que existem tratamentos experimentais de terapia génica com telomerase que vão alongar os telómeros, que são as extremidades dos cromossomas e quanto mais longos forem, vão permitir prolongar a vida. De facto, no processo de envelhecimento há um encurtamento destes telómeros.

O professor concluiu dizendo que a carga emocional do paciente, o poder das palavras gentis e, em suma, a empatia na relação médico-paciente devem ser levados em consideração como ingredientes da humanização da medicina, cujo efeito curativo é inquestionável, pois considera que ela é a pedra angular no processo de cura. para o qual dedica um capítulo inteiro no Guia para Viver Saudável 120 Anos.

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, e é favorável à 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 reverter o envelhecimento.

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 de supercentenários em Espanha, posicionando o país como líder em longevidade e promovendo várias áreas geográficas como Madrid, Ourense e La Mancha a serem chamadas de "Zonas Azuis".

Com este livro, de acordo com Loles León, você cresce internamente desde que o Dr. Manuel de la Peña ensina a "pensar verde". Continua também a sua missão de transmitir a sabedoria dos centenários que tem estudado e promove uma abordagem mais humanizada e afetiva dos cuidados de saúde. "Um Guia para Viver 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, acadêmico e diretor da cadeira de coração e longevidade. É um reconhecido guru da longevidade e preside ao Instituto Europeu de Saúde e Bem-Estar Social. Foi galardoado com a Insígnia de Ouro da Associação de Doentes Coronários (APACOR), a Medalha de Bronze da Sociedade de Estudos Internacionais (SEI) e a Escultura Doador-Receptos da Associação Espanhola de Transplantes Cardíacos.

<https://www.casadellibro.com/libro-guia-para-vivir-sanos-120-anos/9788419820587/16144133#:~:text=Transforma%20tu%20existencia%20y%20descubre%20c%C3%B3mo>

<https://www.amazon.es/Gu%C3%ADa-para-vivir-sanos-a%C3%B1os/dp/841982058X#:~:text=Gu%C3%ADa%20para%20vivir%20sanos%20120%20a%C3%B1os:%20Descubre>

---