

Fernández de la Vega juntou-se á exclusiva Guía para Viver Saudável 120 Anos, do Dr. Manuel de la Peña

[Multimedia](#)

Ninguém esqueceu a imagem espetacular projetada por María Teresa Fernández de la Vega na cimeira de celebridades por ocasião da apresentação do ‘Guía para Vivir Sanos 120 Años’ do conceituado cardiologista Dr. Manuel de la Peña, realizada na passada segunda-feira no Hotel Wellington.

Um livro que está a caminho de se tornar um *best seller*. Sentada na primeira fila ao lado do Núncio, a sua aparência 100% rejuvenescida chamou a atenção, de uma pessoa que parece ter 50 anos, quando é do conhecimento público que tem 75 anos. Além de sua aparência jovial, seu estilo admirável e *glamour* chamaram a atenção. Uma mudança paradigmática digna de admiração depois do desgaste de ter sido vice-presidente, ministra e porta-voz do Governo durante tantos anos (2004-2010).

Nesta cimeira de celebridades estavam, Albert Rivera, Ortega Cano, Rappel, Santiago Segura, Jaime de Marichalar, Príncipe Adam Czartoryski de Borbón, Dr. Enrique Rojas, José María García, Jaime Martínez-Bordiú, Enrique Cerezo, Silvia Jato e María Teresa Fernández de la Vega, Pepe Navarro, Juan José Artero, Mar Regueras, Silvia Gómez Cuétara, Pelayo de la Mata, Blanca Domecq, entre muitas outras celebridades. Políticos, atores, toureiros e videntes, todos unidos pelo interesse pela longevidade.

No seu discurso, De la Peña sublinhou que uma alimentação saudável, vinte minutos de exercício físico e ouvir trinta minutos de música por dia são fundamentais para uma longevidade saudável. Ele também ressaltou a importância de se livrar de pessoas tóxicas, cuidar da microbiota, com uma ingestão adequada de prebióticos e pós-bióticos, e combater o estresse com riso e senso de humor. Ele também descreveu tratamentos experimentais de rejuvenescimento biológico com telomerase, klotho e células-tronco.

Por outro lado, deixou bem claro que genes são 25% e hábitos e estilos de vida saudáveis são outro 75%. Salientou ainda que todos supercentenários vivem invadidos pela fé, num ambiente de serenidade e espiritualidade. Olhos atentos de De la Vega para o médico revelaram a cumplicidade e a estreita amizade entre eles, e é óbvio que a saúde é uma prioridade para ela.

Atualmente, a prestigiada jurista, além de conselheira permanente do Conselho de Estado (foi sua presidente de 2018-2022), é presidente da Fundação Mulheres para África. Através das suas mulheres, o grande motor de África está

a fazer um esforço louvável para contribuir para o desenvolvimento do continente africano.

Reconhecido internacionalmente, o Dr. Manuel de la Peña, o guru espanhol da longevidade, passou anos pesquisando 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.

O Dr. Manuel de la Peña, conhecido pela sua vasta experiência em cardiologia e longevidade, está a conseguir transformar o seu "Guia para viver saudável 120 anos" num best-seller, uma vez que, apesar de estar em todas as livrarias desde 5 de setembro, Vergara lançou a segunda edição.

De facto, nesta obra-prima, *Doctor laude in medicine* convida leitores a uma viagem reveladora para uma vida mais longa e saudável, livre de doenças, seguindo o exemplo das pessoas mais longevas do mundo. De acordo com De la Peña, a idade não é um obstáculo para ser curado, ou fazer uma cirurgia e muito menos para realizar seus sonhos. E com histórias reais conta como crianças de 110 anos superaram um cancro, um ataque cardíaco ou fizeram uma cirurgia à catarata, entre outros. Através das suas páginas, o Professor De la Peña revela segredos dos hábitos e costumes destes supercentenários, com base em estudos de investigação e na sua própria experiência como especialista em longevidade. Em suma, um legado de sabedoria que permitirá viver com saúde.

Este livro assinala que o dedica aos seus amigos "que cuidaram de mim na terra e que agora cuidam de mim do céu", estão Ángel Nieto, Fernando Fernández-Tapias, Mauri Garrigues Walker, o Marquês de Griñón, ele ensinou-lhe benefícios que o azeite tem na saúde; e Marco Hohenlohe, que o autor define como a sua "alma gémea" e que o ensinou a desligar-se do insubstancial.

Manuel de la Peña é presidente do Instituto Europeu de Saúde e Bem-Estar Social, diretor da Cátedra de Coração e Longevidade e professor de Cardiologia. Últimos 15 anos foram passados a entrevistar as pessoas mais velhas do mundo. Entre eles estão Teodora Cea, 112 anos, Crescencia Galán, 110 anos, Servando Palacín, 109 anos, Engraciano González, 109 anos, e Prudencia Yuste, 109 anos. Falando com todos eles, o médico concluiu que "é possível prolongar a sua vida livre de doenças e viver saudável 120 anos".
