

Las Palmas de Gran Canaria acolherá a apresentação do "Guia para viver saudável 120 anos" do Dr.de la Peña

[Multimedia](#)

Na próxima segunda-feira, 4 de novembro, pelas 18:00h, será apresentado o "Guia para Viver Saudável 120 Anos", um livro que com a sua segunda edição já está a caminho de se tornar um best-seller. Um evento que será realizado no Paraninfo da Universidade de Las Palmas de Gran Canaria organizado por M^a Elda Cabrera. Esta cerimónia será presidida pelo reitor da instituição, Lluís Serra, pela presidente da câmara, Carolina Darias e Esther Monzón, ministra da Saúde do Governo de Gran Canaria.

O evento, com entrada gratuita - inscrição prévia (*) - contará com a presença de docentes e estudantes das Ciências da Saúde (Medicina, Enfermagem, Fisioterapia) e Ciências do Desporto, bem como de cidadãos em geral, interessados nesta temática atual como a longevidade.

O renomado [doctor 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.

Neste evento participarão membros da família das Canárias, os Hernández Pérez, que son os mais longevos do mundo, razão pela qual receberá o reconhecimento do Instituto Europeu de Saúde e Bem-Estar Social, uma instituição presidida pelo Dr. Manuel de la Peña.

O médico notou que, na Villa de Moya, uma pequena cidade na ilha de Gran Canaria, vive a família Hernández Pérez, que em 2022 entrou para o *Guinness Book of Records*. É a família que acumula mais anos de vida, num total de 1.074 entre todas, superando o recorde anterior em 16 anos. A família também será acompanhada pelo presidente da Câmara, Raúl Afonso.

De acordo com o Dr. Manuel de la Peña, o número de pessoas no mundo que atingiram a idade de 100 anos ultrapassa 700.000. Neste contexto, a Espanha, com quase 20.000 centenários, ocupa um lugar de destaque no ranking mundial de longevidade.

O Dr. Manuel de la Peña, conhecido pela sua vasta experiência em cardiologia e longevidade, escreveu o ["Guía para vivir sanos 120 años"](#). Nesta obra, o doutor laude em Medicina convida os leitores a uma viagem reveladora rumo a uma vida mais longa e saudável, seguindo o exemplo das pessoas mais velhas do

planeta. Através das suas páginas, são revelados os segredos dos hábitos e costumes destes supercentenários, com base em estudos de investigação e na sua própria experiência como especialista em longevidade.

Segundo o professor De la Peña, a idade não representa um obstáculo intransponível à cirurgia ou à cura. Aliás, lembra que Servando, aos 109 anos, acaba de ter implantado um *pacemaker*.

Com este livro, pode crescer-se interiormente à medida que o Dr. Manuel de la Peña continua sua missão de transferir a sabedoria dos centenários que estudou e promove uma abordagem mais humanizada e afetiva dos cuidados de saúde. O "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 académico e professor de cardiologia, é diretor da cátedra do coração e longevidade, escritor e presidente do Instituto Europeu de Saúde e Bem-Estar Social. Foi galardoado com a Insignia 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.

(*) <https://forms.gle/8HsmfPZhTkv9yx7X8>
