

Dr. Manuel de la Peña revoluciona a saúde com o seu editorial best-seller: "Guia para viver saudável 120 Anos"

[Multimedia](#)

Este prestigiado Guia tornou-se um verdadeiro manual de instruções e já está a provocar uma mudança de paradigma.

O facto mais óbvio é que, face à maior sobrevivência da população, as grandes companhias de seguros de vida abriram caminho à atualização dos quadros estatísticos de vida utilizados pelo sector no sector do ramo vida. De facto, a Allianz, a AXA, a Mapfre, entre outras, vão baixar as taxas de seguro de morte e de risco de vida, reduzindo o risco de morte, e aumentando as taxas de anuidade vitalícia, com base numa esperança de vida de 120 anos, o que implica uma mudança de paradigma.

O Dr. de la Peña dá o exemplo da sua mãe que está prestes a completar 100 anos e que usufrui de uma renda vitalícia da Allianz desde 2007. Quando subscreveu este seguro, a seguradora calculou a sua esperança de vida em 93 anos e, no entanto, ainda hoje está viva, sente-se cheia de alegria e graças a esta apólice da Allianz consegue viver em paz e planeia chegar aos 120 anos de idade saudável.

Neste livro, prestes a ser um best-seller, o Dr. de la Peña aponta que a população centenária crescerá exponencialmente os próximos anos e que atualmente na Espanha mais de 20.000 têm mais de 100 anos e no mundo 700.000. Destaca ainda a importância de uma atitude positiva, do bom humor, da música e de hábitos saudáveis, ilustrando o humorista José Mota e a atriz Loles León com exemplos vivos. Além disso, sublinha a relevância da dieta mediterrânica, de um sistema de saúde robusto, do acesso a produtos alimentares de qualidade típicos do campo espanhol e de tratamentos inovadores, como fatores que colocam a Espanha no pódio mundial da longevidade.

Por outro lado, ao abordar as últimas inovações, o médico destaca no seu livro a terapia celular e a terapia génica com telomerase e klotho como tratamentos experimentais muito promissores para prolongar a vida livre de doenças. Ele diz que essas terapias não só ajudam a regenerar tecidos danificados, mas também têm o potencial de alongar os telômeros, cujo comprimento influencia diretamente a longevidade.

Ao longo do livro, de la Peña descreve como os supercentenários superaram importantes desafios médicos e como a idade não representa um obstáculo intransponível à cirurgia ou à cura. Na verdade, ele aponta para pessoas como

Engraciano, 109, que superou um câncer, um ataque cardíaco ou fez uma cirurgia de cataratas, entre outros. Tanto que considera que a idade não é um obstáculo que Servando, aos 109 anos, acaba de ter um *pacemaker* implantado. Através das suas páginas, o Professor De la Peña revela os segredos dos hábitos e costumes destes supercentenários, com base em estudos de investigação com histórias reais e na sua própria experiência como guru espanhol da longevidade. Em suma, um legado de sabedoria que permitirá viver anos mais saudáveis.

O médico está comprometido com a epigenética e, por isso, insiste em seu guia exclusivo sobre a importância de integrar a atividade física diária, como caminhar pelo menos vinte minutos por dia e consumir produtos frescos e orgânicos, ricos em proteínas vegetais, como parte de uma dieta equilibrada. Além disso, destaca o valor dos pós-bióticos, da meditação e da música na rotina diária para manter uma vida saudável. Estes hábitos, segundo de la Peña, constituem a base de 75% dos hábitos saudáveis que influenciam a longevidade, enquanto a genética representa os restantes 25%. Outra chave, segundo o médico, está em aprender a combater as adversidades com serenidade e espiritualidade, e aprender técnicas que são explicadas neste admirável livro. Também propõe a criação de ambientes onde a opção saudável é adotada naturalmente e antecipa que a inteligência artificial, como o AlphaFold 3, contribuirá significativamente para retardar o envelhecimento.

Reconhecido internacionalmente por suas pesquisas, De la Peña transmite a sabedoria dos centenários e promove uma abordagem abrangente e humanizada da saúde e do bem-estar, e enfatiza no seu Guia a importância do uso de ferramentas de inteligência artificial como o AlphaFold 3 do Google, combinando-o com a carga emocional do paciente e a empatia na relação médico-paciente. Ingredientes essenciais para a humanização da medicina, cujo efeito curativo é inquestionável. O professor dedica um capítulo inteiro de seu livro a esses aspetos para promover uma abordagem mais afetiva e humanizada dos cuidados de saúde.

O conceituado Dr. Manuel de la Peña, famoso pela sua vasta experiência em cardiologia e longevidade, identificou e promoveu várias "Zonas Azuis" em Espanha, como Madrid, Ourense e La Mancha, liderando áreas geográficas em longevidade. Além de seu papel como professor de cardiologia, escritor e académico, de la Peña é presidente do Instituto Europeu de Saúde e Bem-Estar Social e diretor da cadeira de coração e longevidade. Recebeu vários prémios, como o Emblema de Ouro da Associação de Doentes Coronários (APACOR) com a Medalha de Bronze da Sociedade de Estudos Internacionais (SEI) e o Prémio de Escultura Doador-Receptor da Associação Espanhola de Transplantes Cardíacos.

Para os interessados em descobrir como alcançar uma vida longa, saudável e plena, o "Guia para viver saudável 120 anos" será apresentado na próxima segunda-feira, 4 de novembro, às 18h00, numa cerimónia solene a realizar no Paraninfo da Universidade de Las Palmas de Gran Canaria organizada por M^ª Elda Cabrera. Esta cerimónia será presidida pelo reitor da instituição, Lluís Serra, pelo presidente da câmara, Carolina Darias e por Esther Monzón, ministra da Saúde do Governo de Gran Canaria.

Neste evento universitário, o Instituto Europeu de Saúde e Bem-Estar Social vai atribuir uma placa de reconhecimento à família Hernández Pérez Canarian por ser a mais velha do mundo, ao entrar para o Guinness Book of Records em 2022 por ser a família que acumulou mais anos de vida. O pai Modesto viveu até aos 105 anos e o filho mais velho, José Santiago, vive hoje aos 100 anos. De la Peña destaca que entre as características mais relevantes desta família estão levar uma vida tranquila, felicidade, riso, amor e conexão familiar, como ingredientes essenciais.

O evento, com entrada gratuita, será aberto a professores, docentes e estudantes de Ciências da Saúde (Medicina, Enfermagem, Fisioterapia) e Ciências do Desporto, bem como cidadãos em geral, interessados nesta temática atual como a longevidade.
