

## **O Dr. Manuel de la Peña é aclamado pelas autoridades das Ilhas Canárias pelo seu prestigiado 'Guia para Viver Saudável 120 Anos'**

### [Multimedia](#)

**As autoridades de Las Palmas de Gran Canaria aplaudiram de pé a apresentação do Guia para Viver Saudável 120 Anos, escrito pelo Dr. Manuel de la Peña, numa cerimónia solene realizada na passada segunda-feira no Auditório da Universidade de Las Palmas de Gran Canaria.**

Este evento foi presidido pelo Reitor da Universidade, Lluís Serra, que esteve acompanhado pela Presidente da Câmara Municipal, Carolina Darias, e pela Ministra da Saúde do Governo das Ilhas Canárias, Esther Monzón, com a assistência do Vice-Reitor para a Cultura, José Miguel Álamo; o Presidente da Câmara Municipal de Villa de Moya, Raúl Afonso; a Vice-Presidente da Câmara e Vereadora da Assistência Social, M<sup>a</sup> del Carmen Vargas; o ex-reitor da Universidade, José Regidor; e, finalmente, o antigo ministro da Saúde do Governo das Canárias, José Manuel Baltar, entre outras personalidades.

Um elogio ao prestigiado médico Manuel de la Peña, que dedicou anos a pesquisar as chaves para uma longevidade extrema. O seu trabalho revelou a presença da família mais longeva do mundo nas Ilhas Canárias, bem como um local de supercentenários em Espanha, posicionando o país como líder em longevidade.

A Presidente da Câmara da cidade e ex-ministra da Saúde, Carolina Darias, concordou com o que foi refletido no Guia do renomado médico De La Peña, sobre a necessidade de espaços verdes com jardins e caminhos que unam os bairros e favoreçam os passeios e caminhadas dos vizinhos, para que o lema de pensar verde seja também viver em verde, com um exercício físico diário essencial, que favorece a longevidade.

A Presidente da Câmara afirmou, ainda, que Las Palmas de Gran Canaria aspira a ser uma das Zonas Azuis descritas por Manuel de La Peña, devido aos seus amplos caminhos pedestres, suas zonas de baixa emissão, seu estacionamento regulamentado, seu planeamento em favor do transporte público com os seus autocarros municipais e faixas para bicicletas e corredores em toda a cidade, em suma, uma cidade de vida saudável, aberta ao mar e com praias urbanas consideradas umas das melhores da Europa pelos seus serviços públicos, em suma, uma cidade emocional e saudável para viver durante muitos anos, aplicando os admiráveis critérios descritos neste Guia para viver saudável 120 anos.

Por outro lado, a Ministra da Saúde, Esther Monzón, convidou os participantes a

refletir sobre a base em que se baseia o trabalho de De la Peña, destacando que "a abordagem humanista nos lembra que a saúde não se constrói apenas através de bons hábitos físicos, mas também através das relações que cultivamos e do apoio que damos aos que nos rodeiam".

Neste contexto, sublinhou que "a humanização no campo da saúde não é apenas uma necessidade, mas uma obrigação moral que nos convida a criar ambientes mais amigáveis, onde a escuta e a compreensão são pilares fundamentais". A este respeito, recordou que o Serviço de Saúde das Canárias desenvolveu a Estratégia de Cuidados de Saúde Centrada na Pessoa, um modelo de cuidados baseado no paradigma da humanização dos cuidados de saúde.

O Reitor Magnífico, Dr. Lluís Serra, professor de medicina da universidade, destacou a importância da dieta mediterrânea e parabenizou o Dr. de la Peña por ter seguido o método científico com muito rigor em seu novo livro.

Neste ato, foi prestada uma grandiosa homenagem à família mais antiga do mundo, que é precisamente das Ilhas Canárias, os Hernández-Pérez. Muitos deles compareceram, ao entrarem para o Guinness Book of Records em 2022, razão pela qual receberam o reconhecimento concedido pelo Instituto Europeu de Saúde e Bem-Estar Social, presidido pelo médico Manuel de la Peña, que a colocou como um exemplo a seguir pelos seus hábitos sábios, entre os quais destacou levar uma vida tranquila, para comer produtos frescos do campo espanhol, para viver com um senso de humor, muito amor e grande conexão entre os seus membros. Uma família onde o pai Modesto viveu até os 105 anos, teve doze filhos e o mais velho completará 100 anos em dezembro. Seu filho mais novo, Luis Hernández-Pérez, 79, que já foi ministro da Economia e Finanças do governo das Ilhas Canárias, fez um discurso admirável e muito emocionado.

O Dr. de la Peña propôs substituir as palavras "idosos" e "velhos" por "longevos" na nossa língua diária, porque considera que se tornaram velhas e soam depreciativas, especialmente considerando que em Espanha há mais de 20.000 pessoas com mais de 100 anos. Lembrou ainda que a mulher mais velha da história da humanidade foi a francesa Jean Calment, que viveu 122 anos e 164 dias, e até agosto passado, quando morreu, era a espanhola María Branyas, de 117 anos, a mulher mais velha do mundo. O médico insistiu que a idade não é um obstáculo para curar ou fazer cirurgia e muito menos para realizar os seus sonhos e deu como exemplo Servando que aos 109 anos acaba de ter um pacemaker implantado e é fenomenal. Por outro lado, fez uma boa revisão dos hábitos que prolongam a vida, como caminhar vinte minutos todos os dias, seguir uma dieta mediterrânica rica em proteínas vegetais, bem como ouvir trinta minutos de música por dia. Ele também afirmou que tem muita confiança na inteligência artificial, como o AlphaFold 3, e está convencido de que das 800.000 moléculas com capacidade senolítica que estão sendo avaliadas por ferramentas de IA, mais cedo ou mais tarde, será descoberta uma que tem a capacidade de eliminar células senescentes, o que contribuirá para retardar o envelhecimento.

O renomado médico, conhecido pela sua vasta experiência em cardiologia e longevidade, escreveu este "Guia para viver saudável 120 anos", que está a caminho de se tornar um *best seller*, com o que consegue transferir a sabedoria

dos centenários que estudou e promove uma abordagem mais humanizada e afetiva aos cuidados de saúde. Como tal, promete ser uma leitura essencial para qualquer pessoa interessada em descobrir como alcançar uma vida longa e livre de doenças.

---