

A burguesia catalã recorre ao Guia para viver saudável 12 anos do professor de cardiologia, Dr. Manuel de la Peña

[Multimedia](#)

O cardiologista Manuel de la Peña apresentou o seu trabalho mais recente, Guia para viver saudável 120 anos em Barcelona, numa cerimónia lotada realizada no Círculo Equestre com a presença de membros proeminentes da burguesia catalã, como a Marquesa de Vilanova i la Geltrú, Isabel Juncadella, Marquesa de Marianao, Ana Tere Codorniú, Pedro Carulla, Enrique Lacalle, Jorge Carandini e a família Trias de Bes, entre outros.

A noite contou com a presença de várias celebridades do mundo do cinema, da música e da televisão, como Manel Fuentes e a atriz Loles León, que atuou como moderadora de la Peña nesta homenagem à vida saudável e duradoura. A noite contou ainda com a presença de outros convidados de renome da alta sociedade catalã, criando um debate ao mais alto nível, onde Loles León foi mais uma vez brilhante e com a sua encenação típica conquistou o público.

De la Peña, uma autoridade de renome mundial em estudos de longevidade, partilhou com o público os segredos desta obra, os segredos para prolongar uma vida livre de doenças, e propôs uma viagem reveladora para uma vida mais longa e saudável, com base na sua experiência e no admirável conhecimento do autor sobre as pessoas mais longevas do planeta.

Durante a apresentação, o médico sublinhou que a Catalunha é uma das zonas de vida mais longa do mundo, a tal ponto que a catalã María Branyas viveu em Girona até aos 117 anos, ocupando o pódio da longevidade até este verão, quando morreu. Atualmente, Angelina Torres Valbuena, de 111 anos, vive em Barcelona, é a catalã mais antiga e a segunda mais velha de Espanha, depois de Teodora Cea, de 112 anos, que vive em El Escorial. Estas histórias verdadeiras são contadas com grande paixão no seu "Guia para Viver Saudável 120 Anos", que se tornou um verdadeiro manual de instruções para aqueles que querem transformar o seu estilo de vida. "Este guia deve ser aplicado, estudado e vivido, porque reflete o conhecimento e o legado dos supercentenários, que viveram até 122 anos", disse o médico, referindo-se a casos como o de Jeanne Calment, a pessoa mais velha da história da humanidade.

Guia Viver Saudável 120 Anos, com a sua terceira edição em menos de três meses, está a caminho de se tornar um best seller e de facto tornou-se uma referência essencial para todos os interessados em longevidade e bem-estar.

O livro, de la Peña, é dedicado aos seus amigos falecidos, como Nito Fontcuberta, Marquês de Vilanova i la Geltrú, Marco Hohenlohe, Duque de

Medinacelli e Marquês de Griñón, entre outros. Neste evento, destacou como os hábitos de vida e o ambiente desempenham um papel crucial na longevidade, uma vez que 75% da nossa longevidade depende dos hábitos que cultivamos ao longo da vida. Ele insistiu em alguns dos pontos mais importantes, como manter uma dieta mediterrânea, rica em vegetais, azeite, legumes e peixes, além de fazer pelo menos vinte minutos de atividade física moderada diariamente e ouvir música por trinta minutos todos os dias. O médico também destacou que a Catalunha tem um sistema de saúde robusto e produtos alimentares produzidos no campo da mais alta qualidade e convidou o público a consumir produtos frescos de sua horta. O livro também explora técnicas como o jejum intermitente e a restrição calórica como formas de prevenir inflamações e, portanto, doenças crônicas.

Outro aspeto fundamental descrito pelo autor é a importância de uma atitude positiva e de uma vida social ativa, elementos que se revelaram decisivos para atingir idades avançadas com uma ótima qualidade de vida, deu como exemplo Loles León, com quem mantém uma estreita amizade há vinte e cinco anos. De la Peña também apresentou os avanços científicos mais recentes, como tratamentos experimentais com células-tronco e terapia gênica com telomerase, klotho e follistatina, além de pós-bióticos. Por fim, afirmou que a inteligência artificial, como o AlphaFold3, será capaz de descobrir, mais cedo ou mais tarde, alguma molécula senolítica com a capacidade de eliminar células senescentes (zumbis) do corpo, uma descoberta que será decisiva para retardar o envelhecimento.

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 nos permitirá prolongar as nossas vidas livres de doenças.

O renomado Dr. Manuel de la Peña, celebrado por sua vasta experiência em cardiologia e longevidade, identificou e promoveu várias "Zonas Azuis" como áreas geográficas líderes em longevidade. Além de seu papel como professor de cardiologia, escritor e acadêmico, 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.

O Círculo Equestre, presidido pelo ilustre Enrique Lacalle, foi criado há mais de 160 anos por um grupo de membros da burguesia catalã e é atualmente um ponto de encontro e debate muito dinâmico no qual participam personalidades de todas as áreas da vida económica, social e cultural da sociedade de Barcelona.
