

O supercentenário que desafia o tempo com um marcapassos aos 109 anos, apoiado pelo Dr. Manuel de la Peña.

[Multimedia](#)

O Dr. Manuel de la Peña aconselhou Servando a submeter-se a este procedimento devido a um distúrbio do ritmo cardíaco causado pela síndrome do nódulo sinusal.

Servando Palacín, aos 109 anos, tornou-se o primeiro supercentenário do mundo a ter um pacemaker implantado, demonstrando que a vitalidade e o espírito de autoaperfeiçoamento não compreendem a idade. O procedimento foi aconselhado pelo renomado e respeitável cardiologista Dr. Manuel de la Peña, que explicou que o dispositivo era necessário devido a um distúrbio no ritmo cardíaco de Servando. "Este problema reduziu a frequência cardíaca do paciente para apenas 32 batimentos por minuto, causado pela incapacidade do nó sinusal de produzir um número suficiente de impulsos por minuto e isso tem sido devido à chamada "síndrome do seio doente ou doença do nó sinusal". Quando o nódulo falha, sua frequência de disparo diminui (número de pulsos/minuto) e, às vezes, há longas pausas em que o coração para de bater por alguns segundos", diz De la Peña.

Após a cirurgia, Servando mantém uma energia inabalável e aspira chegar aos 120 anos de idade com boa saúde. A sua disciplina diária é exemplar: realiza trinta minutos de exercício de bicicleta na cama antes de se levantar, controla a pressão arterial a 130/70, mantém um colesterol de 120 e uma frequência cardíaca de repouso de 65 batimentos por minuto. Servando também eliminou sal e açúcar de sua dieta, complementando-o com vitamina D e B12, e leva uma vida ativa que desafia os limites da longevidade.

Uma vida cheia de desafios superados

A vida de Servando tem sido uma verdadeira odisséia. Atravessou duas guerras mundiais, a Guerra Civil Espanhola e duas pandemias, enfrentando também asma desde os 48 anos, doença da qual afirma estar totalmente recuperado. Hoje, respira com facilidade e afirma sentir-se física e mentalmente realizado. A sua rotina de vida saudável, a sua atitude positiva e a sua fé católica, que pratica diariamente, são pilares fundamentais do seu bem-estar.

O Dr. Manuel de la Peña está a revolucionar os critérios de saúde com o seu novo livro "Guia para Viver Saudável 120 Anos". Nele, destaca-se Servando, que aos 109 anos recuperou a vida em menos de 24 horas após implantar um marca-passo. Um exemplo vivo de que a longevidade está ao alcance de quem adota hábitos saudáveis. Dedicou um capítulo do livro a "Cuidar do coração",

onde descreve indicações e como mais de um milhão de pacemakers são implantados no mundo todos os anos, dos quais 40.000 foram implantados em Espanha e 200.000 nos Estados Unidos, salvando a vida de pacientes cardíacos. Por outro lado, De la Peña destaca que 75% da longevidade depende de hábitos como a dieta mediterrânea, exercícios diários e práticas simples, como ouvir música por trinta minutos por dia.

Inovações para viver mais e melhor

O livro de De la Peña, a caminho de ser um best seller, tornou-se um verdadeiro manual de instruções e não só defende a manutenção de uma vida equilibrada, mas também explora os tratamentos experimentais mais avançados para prolongar a longevidade. Estes incluem ensaios clínicos de terapia génica com telomerase, tratamentos com células estaminais, a utilização de pós-bióticos e alterações sanguíneas. Além disso, o médico promove a importância dos espaços verdes e de uma dieta rica em proteínas vegetais como chaves para uma vida livre de doenças.

De la Peña, além de professor de cardiologia, é escritor, académico, doutor laude em medicina e diretor da cadeira de coração e longevidade. É um reconhecido guru da longevidade e preside ao Instituto Europeu de Saúde e Bem-Estar Social. Foi galardoado com o Emblema de Ouro da Associação de Doentes Coronários (APACOR), a Medalha de Bronze da Sociedade de Estudos Internacionais (SEI) e o Prémio de Escultura Doador-Receptor da Associação Espanhola de Transplantes Cardíacos. O seu trabalho revelou a presença de um local supercentenário em Espanha, posicionando o país como líder em longevidade.

Um legado de esperança e saúde O caso de Servando Palacín não só simboliza um marco médico, mas também uma inspiração para quem procura envelhecer de forma ativa e saudável. De la Peña, com sua determinação e o apoio da ciência, mostra que a idade não é uma barreira intransponível, mas uma oportunidade de continuar crescendo e aproveitando a vida.
