

Guía para llegar sano a los 120 años, según el profesor de cardiología Manuel de la Peña

Las regiones donde viven los supercentenarios son conocidas como "zonas azules": Cerdeña (Italia), la isla de Okinawa (Japón), la isla de Icaria (Grecia), Loma Linda (California) y la península de Nicoya (Costa Rica). Estas zonas se caracterizan por sus hábitos saludables y siguen batiendo todos los récords de longevidad. Esto significa que en estas zonas las personas llegan a vivir entre 110-119 años

El doctor Manuel de la Peña, de gran prestigio internacional como académico, profesor de cardiología y presidente del Instituto Europeo de Salud y Bienestar Social, afirma que muy pronto se llegará a los 120 años, y es que el 75% de la esperanza de vida está determinada por la epigenética, es decir, por la influencia de los hábitos, y el 25% por la herencia genética. En este sentido De la Peña describe en forma de guía, uno a uno los hábitos y estilos de vida para llegar a dicha edad sanos:

Pensamiento positivo, mente activa y disciplina. Las personas longevas tienen una actitud positiva y saben afrontar mejor las adversidades del día a día. Saben convertir los problemas en oportunidades para crecer interiormente y superarse a sí mismos. Todo ello adoptando una disciplina férrea.

Pensar en verde. Una dieta a base de muchas verduras, legumbres y frutas, con cereales integrales. Un puñado de frutos secos al día, todo tipo de pescados, especialmente azules (boquerones, sardinas, salmón...), consumo moderado de carnes magras. Hay que huir de los ultra procesados y hacer una alimentación basada en productos orgánicos. Tomar 3-4 cucharadas diarias de aceite de oliva virgen extra.

Restricción calórica y ayuno intermitente. Huir del sobrepeso-obesidad-diabetes, que son factores determinantes de enfermedad. Reducir un 30% la ingesta de calorías, tener la sensación de quedarse con un poco de hambre y evitar comer hasta hartarse. Realizar de vez en cuando un ayuno intermitente de 12 horas, para que las células puedan realizar autofagia, es decir, un proceso a través del cual las células eliminan materiales dañinos.

Realizar al menos 20 minutos diarios de ejercicio físico moderado, combinado con ligeros levantamientos de pesas.

Sueño y descanso. La calidad es más importante que el número de horas que se duermen, ya que la clave reside en lograr que el sueño repare la fatiga física y mental, que es su función primordial. Una buena ayuda es la ingesta de altas dosis de melatonina combinada con suplementos de triptófano.

Reducción de la sal y azúcar. El 70% de las personas son sal-sensibles y por tanto vulnerables a sufrir hipertensión (las cifras deben ser inferiores a 130/80). Con respecto al azúcar, cada día más personas son intolerantes a la glucosa, lo que les hace ser candidatos a prediabetes-diabetes. Tanto la hipertensión como la diabetes son dos causas típicas de infarto e ictus.

Control estricto de las fracciones de colesterol malo. El LDL colesterol debe ser inferior a 70 y la lipoproteína (a) inferior a 50. De lo contrario aceleran el proceso de arterioesclerosis, lo que conlleva la obstrucción de las arterias, con el consiguiente riesgo de infarto.

Ingesta de suplementos de nicotinamida (B3), resveratrol y metformina, ya que promueven la longevidad.

Mantener niveles adecuados de vitamina D, debido a que aporta vitalidad y de vitamina C liposomal que fortalece las defensas.

Hidratación. Beber al menos 8 vasos de agua al día, es decir, 2 litros para prevenir la deshidratación.

Cuidar la microbiota para asegurar el equilibrio de la flora intestinal. Hacerse un análisis del microbioma para identificar las colonias de bacterias intestinales beneficiosas y conocer las necesidades para una ingesta adecuada de probióticos y prebióticos.

Control del stress emocional y de la ansiedad. Aprender técnicas de relajación, respiración diafragmática profunda, musicoterapia (escuchar 30 minutos diarios de música), meditación y control mental para saber gestionar las emociones y dominar la calma. Las personas con personalidad ansiosa tipo A (compulsivos, competitivos, tendencia a la hostilidad y la agresividad, compromisos múltiples...), tienen una probabilidad 3 veces superior a sufrir infarto y, por ello, deben aprender técnicas para gestionar su conducta.

Socializar. El sentimiento de pertenencia a un grupo o comunidad para combatir la soledad y sentir el amor de otra persona proporciona un sólido soporte que alarga la vida. Una buena opción es apuntarse a una escuela de baile, donde además de hacer ejercicio físico y mental, se escucha música y se socializa. Es esencial rodearse de personas que sean una fuente de energía positiva.

No rotundo al tabaco y drogas. Consumo moderado de alcohol (tomar 2-3 copas de vino tinto, que contiene polifenoles, es tolerable).

Es esencial tener un proyecto vital de vida.

El profesor de la Peña finaliza señalando que los hábitos y estilo de vida saludables son factores determinantes de longevidad. Y así de rotundo lo describió en su "Tratado del Corazón" (2010). De la Peña, además de profesor de cardiología y Académico es doctor Cum Laude y escritor. Ha sido galardonado con la Insignia de Oro de la Asociación de Pacientes Coronarios (APACOR) y con la Medalla de Bronce de la Sociedad de Estudios Internacionales (SEI). Los libros que ha publicado son: "Las Necesidades de los Pacientes" (2010), "Cardiopatiens" (2010), "Empresas Saludables" (2010), "e-Health" (2010), "Excelencia Sanitaria: pacientes, innovación y tecnologías" (2009), "La Satisfacción de los Pacientes" (2008), "Control del Tabaco" (2006), "Guía de la OMS sobre Vigilancia de la Salud" (2002), "Calidad en la Asistencia Sanitaria" (1999), "Cardiocheck" (1993). Y autor del blog El poder de curar.

Datos de contacto:

Comunicae

Comunicación

+34 914118090

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Nutrición](#) [Sociedad](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>