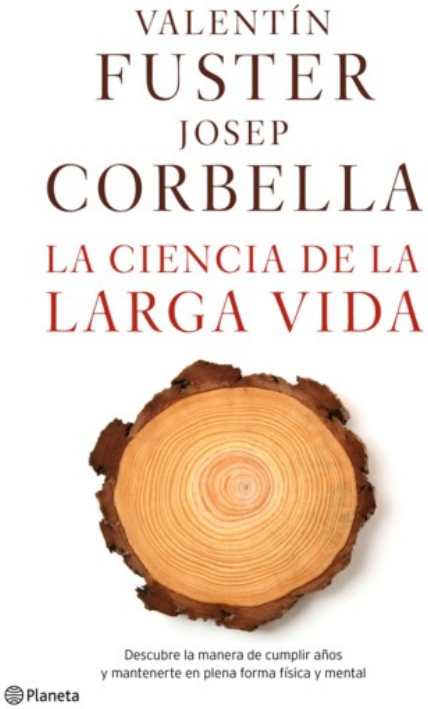


La ciencia de la larga vida

Valentín Fuster, Josep Corbella Domènech

El prestigioso cardiólogo nos ofrece las claves para cumplir años y mantenerse en plena forma física y mental

La edad solo es un número. Unas personas envejecen más rápidamente que otras; unos suben ochomiles con ochenta años mientras otros son incapaces de subir al monte pasados los cuarenta. En la isla griega de Icaria la gente vive de media diez años más que en el continente y lo mismo pasa en Okinawa, donde llegan a centenarias tres veces más personas que en el resto de Japón. Y es que envejecer y cumplir años son dos cosas distintas y, aunque todos celebramos los cumpleaños a un mismo ritmo, no todos envejecemos a la par. Valentín Fuster, a pesar de ser una eminencia, un médico de reputación mundial, nada puede hacer para frenar nuestra edad cronológica.
Lo que sí puede hacer, y en este libro da prueba de ello, es ayudarnos a ralentizar, frenar incluso, nuestro envejecimiento, incorporando a nuestra vida ejercicios, rutinas y actividades, físicas y mentales, que retrasen al máximo desde los cambios más superficiales –las arrugas, por ejemplo— hasta los celulares y neuronales.
La ciencia de la larga vida nos descubre cuáles son los secretos de la longevidad y cómo se debe actuar para mantenerse siempre activo física, intelectual y emocionalmente. Es el arte de vivir más, pero, sobre todo, de vivir mejor. Mucho mejor.

Fecha de publicación:
22/11/2016

Sello Editorial:
Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Isabel Santos

Telefóno: 91 423 03 33

Email: isantos@planeta.es

Nombre: Laura Franch

Telefóno: 91 423 03 03

Email: lfranch@planeta.es

Nombre: Laura Verdura

Telefóno: 91 423 03 03

Email: lverdura@planeta.es

Nombre: Ficción Internacional

Email: prensaficcioninternacional@planeta.es

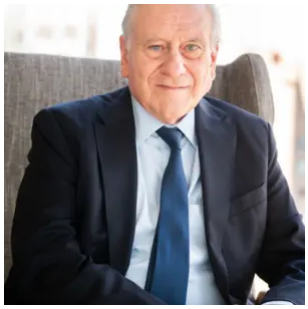
Nombre: Blanca Vidales

Email: blanca.vidales@planeta.es

Nombre: Fátima Santana

Telefóno: 91 423 03 03

Email: fsantana@planeta.es



Valentín Fuster

Director General del Instituto Cardiovascular del Hospital Mount Sinai de Nueva York y del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares (CNIC) en España.

Licenciado y Doctorado en Medicina y Cirugía por la Facultad de Barcelona, el Dr. Fuster ha desempeñado importantes puestos entre los que se encuentran el de Presidente de la Asociación Americana del Corazón y el de Presidente de la Federación Mundial del Corazón. Actualmente es Miembro del Instituto de Medicina de la Academia Nacional de Ciencia Americana (Presidente del Comité para la Prevención de la Epidemia Global de Enfermedad Cardiovascular). Su trabajo se centra en la investigación traslacional puntera encaminada a comprender, prevenir y tratar la enfermedad cardiovascular a nivel mundial. Entre los reconocimientos a su labor cabe destacar que el Dr. Fuster ha sido nombrado Doctor Honoris Causa de veintiséis universidades y también ha sido nombrado Editor Jefe de la prestigiosa revista *Nature Reviews Cardiology*. El Dr. Fuster es el único cardiólogo que ha recibido los máximos galardones de investigación de las cuatro principales organizaciones internacionales de Cardiología: la Asociación Americana del Corazón, el Colegio Americano de Cardiología, la Sociedad Europea de Cardiología y la Sociedad Interamericana de Cardiología. Sus investigaciones sobre el origen del infarto de miocardio le valieron en 1996 el Premio Príncipe de Asturias de Investigación.

La misión del Dr. Fuster es integrar la investigación con la promoción de la salud a través de la educación de la población. Para ello ha asumido la presidencia de la nueva Fundación Internacional denominada Science, Health and Education (SHE).

Josep Corbella Domènech

Josep Corbella (Barcelona, 1966), periodista especializado en información científica, ha trabajado en el *Diari de Barcelona* y desde 1990 en *La Vanguardia*, desde donde ha seguido los descubrimientos más recientes sobre el origen del hombre. Es coautor de *La cocina de la salud*, junto con Ferran Adrià y Valentí Fuster, y de *La ciencia de la larga vida*, también con Valentí Fuster. Su último libro es *La maravillosa historia de tu cuerpo*.