



NODRIR EL CERVELL

El que jo trobo, el que jo cerco—, / Ha estat mai en un llibre?”
(Entre amics, peces aforístiques del 1869 al 1888, i 2019, de Friedrich Nietzsche).

Menjar, alimentar-se, nodrir-se, és un acte de supervivència crucial, un instint indissociable de la vida que les persones hem convertit, també, en un acte social. Compatir la taula amb les persones que estimem o apreciem implica una satisfacció doble, la de l'aliment i la de l'amistat. El nostre cos necessita alimentar-se per créixer mentre som infants i adolescents, i per mantenir-se durant tota la vida. I també ho necessita el nostre cervell, però no només amb els nutrients que ingerim, sinó també a través de les lectures que li proporcionem. En ambdós casos, la nutrició física i la mental, si se'm permet anomenar-la d'aquesta manera, hi ha processos químics i biològics implicats. En aquesta ocasió us vull presentar dos llibres que parlen, precisament, de la ciència que hi ha darrere la cuina i la lectura.

Primer, a *La química de la cuina*, Claudi Mans, catedràtic emèrit d'enginyeria química de la Universitat de Barcelona i col·laborador de la unitat elBulliLab, ens parla de la importància de cuinar i de coure, de quines són les molècules organolèptiques dels aliments i quines les nutricionals, de les estructures biològiques que els contenen i de l'origen de les seves textures, i de la física i la química que s'amaga al darrere de tots els processos culinaris. L'objectiu és, com diu explícitament Mans a partir de la seva col·laboració amb elBulliLab, que el lector pugui saber què hi ha als aliments abans i després de cuinar-los, perquè "la informació que subministra un plat es gaudeix a través dels sentits, [però] també en gaudeix i es racionalitza amb la reflexió".

Segon, a *El regal de la lectura*. Què passa al nostre cervell quan llegim? Sebastià Serrano, catedràtic de lingüística a la Universitat de Barcelona, guardonat amb la Creu de Sant Jordi el 2003, ens explica quins són els beneficis de llegir



Al llibre 'El regal de la lectura', Sebastià Serrano explica els beneficis que llegir té per a la salut R. LAMSDORFF

per al benestar afectiu i emocional, i per a la salut i el benestar generals de les persones. A partir de casos concrets, parla del llenguatge com a funció cerebral, dels records, dels estats emocionals, de neurociència i neurologia, de la

creativitat i de la reserva cognitiva, entre molts altres temes que vinculen la lectura amb "la nutrició mental". Una nutrició mental que és clau durant tota la vida, però que cal iniciar durant la infantesa i l'adolescència, per afavorir el seu creixement cognitiu i intel·lectual. Perquè la ciència ha demostrat que llegir és una de les millors pràctiques per mantenir el cervell en bon estat i optimitzar el funcionament de la ment, exercitar la memòria i endarrerir la manifestació o alentir la progressió de malalties neurodegeneratives.

Són dos llibres molt amens i informatius, escrits amb rigor professional i acadèmic però amb la humilitat de qui vol ser entès per tothom amb l'objectiu de contribuir a incrementar la cultura de la societat, per potenciar una alimentació també reflexiva i una lectura imprescindible per nodrir el cervell. Capgirant els versos de Nietzsche, si això és el que cerqueu, ho trobareu en aquests llibres.

La ciència ha demostrat que llegir és una de les millors pràctiques per mantenir el cervell en bon estat



EL REGAL DE LA LECTURA

Autor: Sebastià Serrano
Editorial: Ara Llibres
Pàgines: 288
Preu: 18,95 euros



LA QUÍMICA A LA CUINA. UNA IMMERSIÓ RÀPIDA

Autor: Claudi Mans
Editorial: Tibidabo Edicions
Pàgines: 190
Preu: 15 euros