



Crítica

David Bueno

Director de la Càtedra de Neuroeducació
UB-EDU1st i divulgador científic

L'ART DE MENJAR BÉ

S

Si féssim una llista de les coses que vam fer ahir, possiblement hi posaríem, per exemple, que hem estat a la feina o hem teletreballat, que hem rebut una trucada d'una persona estimada, que hem vist un programa que ens ha fet riure molt o que hem llegit un llibre molt interessant, cadascú segons la importància que hi hagi donat. Tanmateix, és possible que molts oblidéssim d'afegir una de les activitats que és clau per a la nostra supervivència i que, a més, possiblement ens ha generat un cert plaer: menjar.

Menjar és una necessitat bàsica que, a més, hem convertit en un pilar de la cultura. Hi ha indrets i situacions, però, en què l'alimentació esdevé una preocupació, perquè el menjar escasseja o és tan poc variat que no és suficientment nutritiu. Tanmateix, els que hem nascut en societats occidentals o occidentalitzades a partir de la segona meitat del segle XX, malgrat que disposem d'una quantitat i varietat d'aliments més gran que mai en la història, sovint també tenim la sensació que és un problema per a nosaltres.

D'una banda, per excés de menjar, que ens porta cap al sobrepès o l'obesitat, o per menjar massa poc, com succeeix en les persones afectades d'anorèxia. D'altra banda, sovint també ens costa pair l'excés d'informació al voltant dels efectes sobre la salut d'aliments concrets, de com es processen o de determinades dietes. Menjar, o més ben dit què mengem, té una importància cabdal per mantenir el nostre cos en bon estat de salut física i psicològica. Per aportar una mica més de claror al voltant de l'alimentació i el menjar, aquest més us presento tres llibres recents que aborden aquesta temàtica des de punts de vista científics complementaris, escrits per tres professionals que, a més, tenen la mà trencada en el món de la divulgació.

Per començar, *Exploracions pel planeta Menjar*, de Pere Puigdomènech, obra guanyadora del XXV Premi Europeu de



EXPLORACIONS PEL PLANETA MENJAR

Autor: Pere Puigdomènech
Editorial: Bromera (2020)
Planes: 200



100 CREENCES I MITES SOBRE L'ALIMENTACIÓ

Autora: Montse Folch
Editorial: Cossetània Edicions (2020)
Planes: 160



Montse Folch explica en el seu llibre si és millor prendre-la abans o després de menjar LRP

Divulgació Científica Estudi General. En aquest llibre, Puigdomènech, que entre altres mèrits molt destacables ha estat director del Centre de Recerca en Agrigenòmica de Barcelona, aborda el passat, el present i el futur d'aquesta necessitat bàsica. A banda d'exposar moltes dades i curiositats, per exemple que la major part d'aliments actuals els tenim gràcies a una sèrie de decisions que van prendre els nostres avantpassats fa uns deu mil anys, o per què associem els nostres menjars preferits amb records d'infantesa, també ens parla dels reptes, les tensions i les paradoxes de l'alimentació: l'abundància al davant de la malnutrició; la dieta vegetal al davant de l'animal; la seguretat alimentària; la consciència creixent pels efectes sobre la salut i el clima; els aliments modificats genèticament i un llarg etcètera d'altres qüestions primordials no només per al present sinó també, i molt especialment, de cara al futur. Com es podrà fer front al repte d'alimentar una població cada cop més nombrosa i exigent al mateix temps que es

respecta el medi ambient?

D'altra banda, *100 creences i mites sobre l'alimentació*, de Montse Folch, resol molts dels rumors que ressonen al voltant del món de l'alimentació, distingint clarament quins són certs i quins falsos a través d'argumentacions clares i precises. Quins aliments ens convenen i en quina quantitat? Existeixen les dietes miracle i quines cal evitar? Què és el que ens engreixa? Què passa si s'és vegetariana o vegà? Convé beure aigua durant els àpats? És millor prendre la fruita abans o després de menjar? I així fins a 100 qüestions que de ben segur tothom s'ha plantejat o ha sentit en algun moment o altre. Folch és especialista en nutrició comunitària.

Finalment, el llibre *La ciència a taula* (Mètode, 2019), de Fernando Sapiña, recull quaranta-dos articles sobre els principis físics i químics dels aliments i de les seves elaboracions, tots acompanyats d'una recepta culinària, que el divulgador i científic Fernando Sapiña va publicar a la seva secció sobre ciència i gastronomia a la revista *Mètode*.