



Crítica

David Bueno
@DavidBueno33

SOMNIS IMMORTALS

P

“Per tornar l’hora de l’esplendor en l’herba, / de la glòria en les flors, / no ens hem d’afligir / perquè la bellesa subsisteix sempre en el record.”

(*Oda a la immortalitat*, de William Wordsworth.)

Com a mínim des que tenim constància històrica, la humanitat ha perseguit la manera de vèncer el pas del temps. En un dels textos més antics que es conserva, el Poema de Gilgamesh –que va ser escrit fa uns 4.700 anys a partir de textos més antics–, quan el seu amic Enkidú mor, Gilgamesh deixa de buscar la glòria per cercar la immortalitat. Una recerca que es manifesta insensata: les persones, conclou, no podem escapar de la mort. Hi ha moltes maneres de cercar la immortalitat, des de l’elixir de la llarga vida extret de la pedra filosofal al qual els alquimistes atribuïen propietats rejuvenidores, fins a la poesia, la filosofia i la literatura mateixa, que donen immortalitat a les idees. Com diu l’oda de William Wordsworth, que es va fer famosa en haver estat utilitzada per Elia Kazan al film de culte *Esplendor a l’herba*, “no ens hem d’afligir, perquè la bellesa subsisteix sempre en el record”.

Tanmateix, és possible que la ciència ho acabi fent realitat? Les recerques científiques realitzades aquestes darreres dècades ens han permès començar a entendre per què amb l’edat se’ns degrada el cos. I, gràcies a això, ja hi comença a haver propostes realistes per desenvolupar eines que actuïn sobre els mecanismes biològics de l’envelliment. Ja s’ha descobert el tan desitjat, i també temut, secret de la vida eterna? Ja han nascut les persones que, amb aquestes tècniques, es podran mantenir joves per sempre? Per clarificar aquesta qüestió, dos dels grans científics i divulgadors catalans de referència, els metges i investigadors Manel Esteller i Salvador Macip, acaben de publicar *El se-*



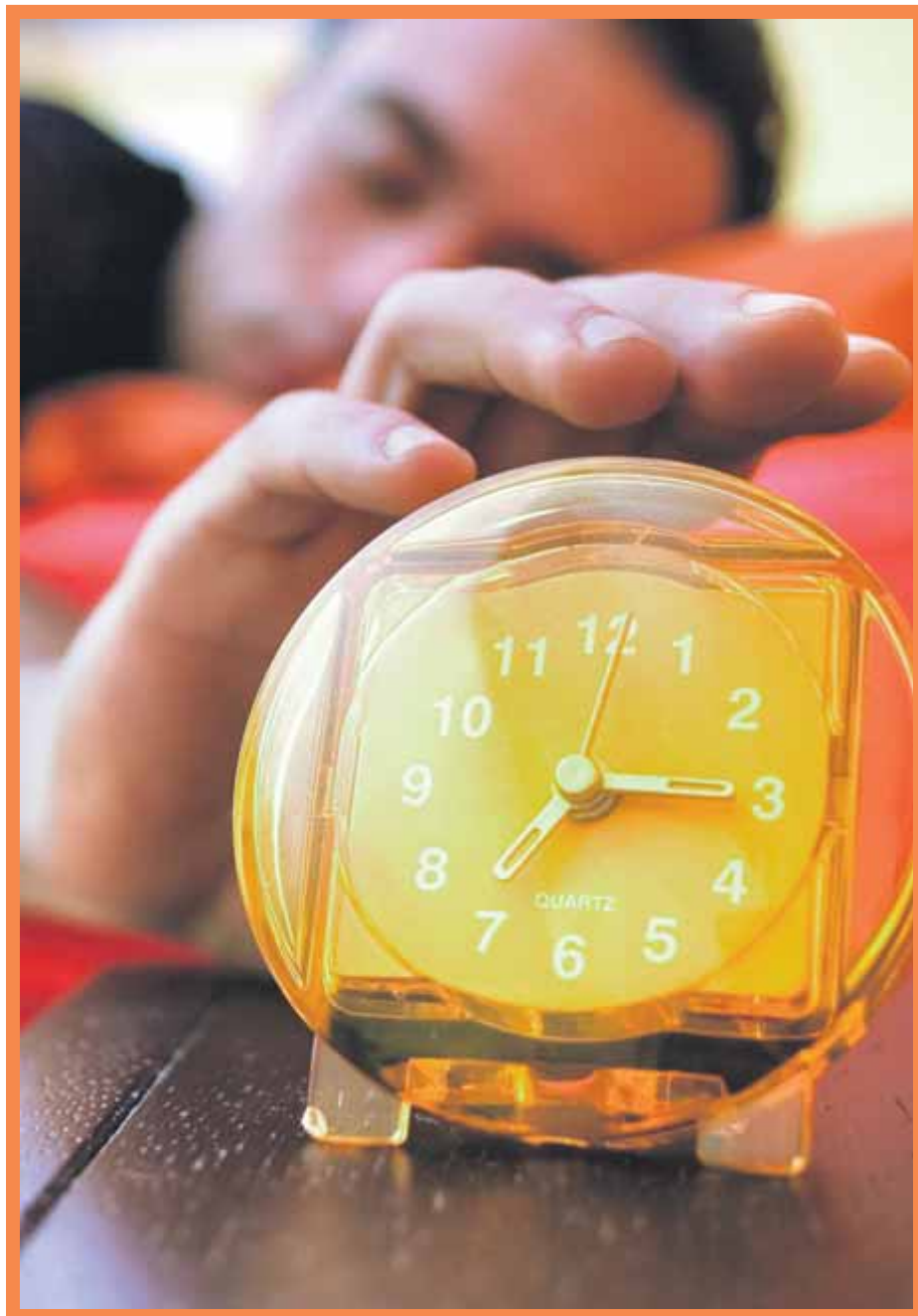
EL SECRET DE LA VIDA ETERNA

Autors: Manel Esteller i Salvador Macip
Editorial: Rosa dels Vents
Pàgines: 208
Preu: 20,90 euros



PER QUÈ DORMIM

Autor: Matthew Walker
Editorial: Cossetània
Pàgines: 408
Preu: 22 euros



Gaudir d’una bona qualitat de son afavoreix els aprenentatges, recalibra les emocions i es relaciona directament amb la nostra qualitat de vida EFE / ARXIU

Ja s’ha descobert el tan desitjat, i també temut, secret de la vida eterna?

cret de la vida eterna. Tot el que sabem per viure més i millor.

Ens expliquen que, biològicament, envellir és el preu que hem de pagar per viure; ens parlen del pes que tenen la genètica i l’entorn i dels efectes de l’edat i la malaltia, i també de què podem fer, amb els

coneixements científics actuals, per poder viure més i millor, atès que també ens alerten, de manera molt honesta, del negoci que s’amaga darrere els productes i les teràpies antienvelliment. I acaben amb una discussió que ultrapassa els límits de la ciència i s’endinsa en la tradició humanista, sobre si és possible la vida eterna i quines conseqüència tindria.

De moment, la immortalitat romandrà encara dins el món dels somnis –o dels malsons, segons com es miri–, i per això, per complementar aquest llibre, i atès que no només somiem deserts sinó també quan dormim, us proposo *Per què dormim*, del neuropsicòleg californià Matthew Walker. Dormir, o més ben dit, gaudir d’una bona qualitat de son, ens explica Walker, no només afavoreix els aprenentatges i recalibra les emocions, sinó que també es relaciona directament amb la nostra qualitat de vida. Contribueix de manera decisiva al fet que, com diu el poeta, la bellesa subsisteixi sempre en el record.