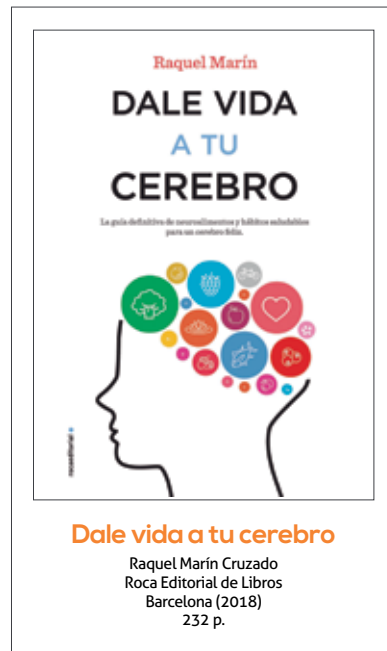


NEURONAS BIEN NUTRIDAS

Raquel Marín es catedrática de Fisiología en la Universidad de La Laguna, con una dilatada trayectoria investigadora en neurociencias. Pero su perfil profesional va más allá e incluye incursiones en el mundo de la gastronomía y la restauración. De esos dos mundos, la Dra. Marín ha sabido hacer una síntesis viva que tiene, en el texto que presentamos, una excelente manifestación al aunar cerebro y nutrición, ciencia y gastronomía. Esta es la primera característica del texto que conviene señalar al lector o lectora. La otra es que se advertirá, nada más empezar a leer, una tensión permanente por despertar su curiosidad y guiarlo hacia la comprensión y el interés por lo que el cerebro es y hace. Conoce y practica la autora lo que las neurociencias nos dicen sobre los mecanismos del aprendizaje: las buenas emociones facilitan la comprensión.



sus debilidades y sus fortalezas. De ese conocimiento se extraen las pautas de alimentación que permiten que dé lo mejor de sí mismo. Por su tono y contenido este capítulo exige al lector un cambio en el “modo” de lectura respecto a los anteriores. El discurso pasa a ser eminentemente descriptivo por la vía de suministrar una relación de indicaciones que deben estar presentes en cualquier estilo de alimentación saludable. Más que para una lectura detallada es más útil considerarlo como un vademécum al que se puede acudir para hacer consultas o resolver dudas. Pero enseguida se retoma el relato momentáneamente abandonado y en el capítulo quinto se nos describen los procesos que afectan al envejecimiento del cerebro y, muy importante,

(¡no sólo la causa, también la cura!) lo que está en nuestra mano hacer para ralentizarlos. Y puesto que el cuerpo humano es un organismo integrado por órganos estrechamente interconectados y mutuamente interdependientes, lo que es bueno para el cuerpo lo es para el cerebro, y viceversa. Este capítulo nos da algunas de las claves que nos permitirán “llegar a los 95 años con un cerebro sin caries ni arrugas”.

Postres. Como colofón se nos proporciona una colección de recetas que la autora promete fáciles, sabrosas y saludables, pues están nutricionalmente alineadas con lo que sabemos sobre el funcionamiento del cerebro. Este es el capítulo que justifica que el libro pueda estar, además de en nuestra mesa de noche o en el escritorio (real o virtual), en el poyo de la cocina, al lado de los fuegos y los calderos y junto a la despensa.

En fin, *Dale vida a tu cerebro*, es un interesante y divertido ejercicio de divulgación, cuyos principales ingredientes son la novedad de su concepción, su carácter transdisciplinar y una pizca de transgresión. A partir de aquí queda en nuestras manos componer con estos ingredientes un estilo de vida saludable para nuestro cerebro.

Néstor Torres Darias

Departamento de Bioquímica,
Microbiología, Biología Celular y Genética
Universidad de La Laguna

MENÚ “DALE VIDA A TU CEREBRO”

Entrantes. Los primeros dos capítulos están dedicados a presentar en un lenguaje accesible, divertido y salpicado de guiños inteligentes al lector, la anatomía, estructura y fisiología del cerebro y a desmontar falsas ideas sobre su funcionamiento (los neuromitos). Y si a alguien le quedara alguna duda, el libro incluye dos apéndices: un atlas del cerebro y un glosario de términos. El primero es una sencilla, pero suficiente, cartografía de este órgano que evita que nos perdamos en la ruta que se nos propone. El segundo apuntala la comprensión cuando algún tecnicismo, de esos que son inevitables, se nos resista.

Primer plato. Después de los entrantes, estimuladas debidamente las papilas gustativas y el apetito intelectual, se nos presenta el primer plato. En el tercer capítulo se conectan los conceptos que se acaban de presentar con el papel que desempeña la alimentación en el cerebro y, por ende, con la salud y la calidad de vida. Quizás el personaje más interesante y sorprendente de esta parte sea el intestino, que cobra un protagonismo especial por su relación con el cerebro; relación que seguro sorprenderá a más de una. Descubrimos al intestino como el otro protagonista de la historia que se nos narra; el *factótum* que conecta lo que comemos con nuestro cerebro y, a partir de ahí, con lo que sentimos y lo que somos.

Segundo plato. El cuarto capítulo presenta las peculiaridades nutricionales del cerebro: sus filias y sus fobias,