



# EL "TERME MIG" EN BIOLOGIA

pel Dr. JESÚS NOGUER-MORÉ

L'esperit humà sol sentir un gust especial pels extremismes de tota mena. La passió pel que s'aparta del corrent informa una porció esborronadora dels nostres actes, i la inclinació a la dreta o l'esquerra, sol tenir sempre un incentiu, una seducció, que no té pas el centre.

La vida actual accentua i exagera aquestes tendències, i heus ací que ha decretat de fàcis inapellable que el "terme mig" és ço més avorrit, més mancat d'emoció, més allunyat de les naturals tendències de l'home normal. El mateix en la ciència, que en l'art, en la política, en els costums, en les modes, en l'alimentació, etc., etc.

I, tot amb tot, la veu serena de la biologia, quan hom l'escolta ben desapassionadament —com ella ens parla— oïrem que diu altrament que la veu de les nostres tendències desfermades. "El "terme mig", el camí central que condueix on es vulgui, certament que és el més avorrit, el més mancat d'aliçient, el més enso-pit, però *el veritablement fisiològic, l'únic que deixa escoltar plàcidament la vida i que és capaç de mantenir la normalitat de les seves funcions.*

La fisiologia està curulla d'exemples:

La màxima potencialitat vital de l'home per al cultiu de totes les seves activitats, no està ni al començament ni al final de la vida: està en l'edat mitjana, en el que anomenem "planell de la vida".

La temperatura normal del cos no és ni el gran de congelació, ni el d'ebullició, sinó els 36 a 37°.

La funció sexual de l'home abarca sols dels 15 als 45 a 55 anys, o sigui la part central de la vida de l'individu.

El treball d'òptima qualitat que pot realitzar l'home durant el dia, abasta una part de temps mitjana entre el posar-se a treballar i la fatiga: l'home pot treballar, p. ex., entre uns minuts i 20 hores al dia; al començament perquè no ha tingut temps encara de *fer-se* amb el treball, y al final perquè està fatigat, la labor serà francament deficient: les 8 a 10 hores de treball promig, son les que produeixen millors fruits.

En l'alimentació ni cal quedar-se amb gana, ni menjar fins que ja no es pot més d'un o diversos aliments; ni cercar els aliments insipids ni els excessivament sabrosos; ni massa ni massa poc: el terme mig és el que deixa més satisfet. Menjar massa o excessivament condimentat, dessensebilitza o atueix l'aparell de la nutrició. Menjar poc i mal adobat, fa que el sopor s'ensenyoregi de les funcions digestives i que el nivell de les energies biològiques descendeixi a límits alarmants.

En l'esport, una fatiga prudent ens dirà quan n'hi ha prou per a no perjudicar la salut. L'esport insuficient de poc serveix per enfortir l'organisme; i, en canvi, res no hi ha de més perjudicial i antihigiènic que aquests criminals atemptats que es cometen contra la vida en nom de l'esport, i es vesteixen amb el nom pompos de *campionats*; els campions son realment campions, però no precisament d'allò que es pensen. I no és que blasfemen dels campionats en general; tot al contrari, els considerem d'una vàlua extraordinària per a l'estímul i l'enaltiment de l'esport; però hem de proclamar ben alt que tal i com es celebren la majoria avui dia, estan obertament renyits amb les més elementals regles de la higiene. Els propis campions en són les pobres víctimes, i d'això si que batien el més definitiu dels *rècords*.

Pertocant a política, els homes que duen la felicitat als pobles, no són mai ni els passius ni els arrauxats: son els que a un temperament fermissim uneixen un equilibri de facultats renyit amb tot extremisme.

En matèria d'art en general, les obres perdurables no són pas les que tenen estridències, sinó les que estan amarades de bon gust, el qual ningú no l'ha vist mai sortir del "terme mig" més discret.

No acabariem mai si volguéssim anar desgranant exemples per a recolzar la