

Inge Appelqvist

Gympa för hjärnan!

Var och varannan vecka kommer det ny forskning som stöder eller kullkastar teorierna om vad som är bra för hjärnan. Vi läser intresserat. Vi vill ju ha en välsmord hjärna. Vi vill med blixstens hastighet fatta de svåraste sammanhang och göra geniala uttalanden. De mest anspråkslösa bland oss vill bara helt enkelt framstå som synnerligen fiffiga.

Vad kan man då göra? Lösa korsord. Studera språk. Äta antioxidanter. Allt det där vet vi ju. Men det nya är att den verkliga gympan för hjärnan är att dricka vin. Ingenting får hjärnan att jobba på med sådan frenesi som när vi stillsamt doftar och smakar oss fram i vinets värld. Ja se där har vi ett forskningsresultat som heter duga! Och den som tror att det bara räcker med att dofta, smaka och sedan kanske spotta tar grundligt fel. Den verkliga kraftprestationen för hjärnan uppstår när man sväljer och sedan andas ut!

Och vem är det som har kommit fram till det här fantastiska resultatet? Han heter *Gordon M. Shepherd* och är professor i neurovetenskap vid Yale School of Medicine i USA. Boken han skrivit om det här heter *NEUROENOLOGY - How the Brain Creates the Taste of Wine*. Man kunde tänka sig att det här är en trevlig och lättläst bok för en Munsänk. Så väldigt lättläst är den nog inte. Boken är rikt illustrerad, men så gott som alla bilder föreställer svalget, med eller utan hjärnan. På några hittar vi en utsträckt tunga och på några är till och med lungorna och diafragmat med. På några bilder kan man också skönja ett vinglas.

Vad vill han då säga den goda professor Shepherd? "Vinets smak ligger inte i vinet, smaken skapas av vinprovarens hjärna". Det är viktigt och det är utgångspunkten, säger han. Sedan visar han med ovan nämnda bilder och diverse diagram hur det hela går till. "Vinets smak är en illusion skapad av hjärnan". Förstå det den som kan. Men att hjärnan jobbar och gymnastiserar som besatt när vi provar viner, det blir helt klart även för en lekman.

Det är lättare att förstå hjärnans reaktioner när han skildrar ett experiment där deltagarna presenteras viner i olika prisklasser och tycker att de dyrare smakar bättre, fastän det de facto är frågan om samma vin. Eller där vinets etikett påverkar smaksensationen.

Och hur är det egentligen, kan man fråga sig, med vinproffsens och glada hobbyentusiasters hjärnor? Vilkas hjärnor känner mera glädje och tillfredsställelse när de via sin vidhängande persons svalg, näshålor, aktiva gurglande, sväljande och utandning får skapa sig illusionen av ett gott vin? Också här har professor Shepherd ett (nog så diplomatiskt) svar: det som amatören saknar i kunskap kompenseras av emotionell belöning och för både amatör och expert finns det alltid nya världar att skapa och upptäcka.

Hur skulle det var med lite hjärngymna nu?

