vinetur

Un sorbo de nostalgia

El vino y la neurociencia, cómo los aromas despiertan emocion

jueves 13 de marzo de 2025

ESCRITO POR JONATHAN RAMOS



¿Alguna vez un sorbo de vino te ha transportado a un lugar o momento específico de tu vida? Siempre he creído que el vino guarda secretos, aquellos que solo se revelan a quienes saben escucharlo. Tal vez esta idea esté relacionada con las palabras de Plinio el Viejo: "El vino es la luz del sol unida por el agua". Pero, ¿y si esa luz pudiera iluminar también nuestras emociones y recuerdos más profundos?

Desde una perspectiva neurocientífica, el sabor y el aroma del vino no son solo experiencias sensoriales; son estímulos que afectan directamente nuestra fisiología cerebral y emocional. Existe una gran diferencia entre el sabor y el aroma, tanto en su localización en el cuerpo como en la forma en que la mente los procesa. Los sabores se perciben a través de las papilas gustativas y tienen una naturaleza más universal: lo que una persona percibe como salado, amargo o dulce será percibido de manera similar por todos los demás. Este fenómeno está ligado a la estabilidad neurológica de la interpretación sensorial, donde los receptores en la lengua envían señales al cerebro que generan una respuesta consistente.

Sin embargo, los aromas tienen una naturaleza diferente. Mientras que los sabores son más directos y universales, los aromas se almacenan y procesan en el sistema límbico, una red neuronal que incluye estructuras como la amígdala y el hipocampo. Estas áreas están directamente relacionadas con la memoria emocional y las respuestas afectivas. Los aromas están profundamente ligados a los recuerdos y las experiencias vividas, lo que hace que cada uno sea único para cada individuo. La amígdala, específicamente, no solo procesa recuerdos olfativos, sino que también los vincula emocionalmente con nuestras sensaciones. Así, los aromas no solo evocan recuerdos, sino que activan emociones intensas, conectando directamente la memoria olfativa con el estado emocional presente.

Por lo tanto, el vino no solo nos transporta a recuerdos sensoriales, sino que despierta emociones debido a la activación de áreas cerebrales como la amígdala y el córtex prefrontal. En mi caso, uno de los recuerdos más vívidos lo tengo con el Matua, un Sauvignon Blanc de Marlborough. La primera vez que llevé este vino a mi nariz, allá por 2015, puedo afirmar que mi cerebro hizo un "viaje en el tiempo", un fenómeno basado en la plasticidad cerebral y en cómo los recuerdos sensoriales se reactivan con ciertos estímulos. Al cerrar los ojos y acercar la copa, percibí entre la fruta tropical y el fresco

de sus cítricos, junto con notas minerales y de yodo, que mi mente interpretó como un recuerdo lejano.

Este fenómeno se conoce como "anclaje emocional", en el cual ciertos estímulos sensoriales, como el aroma del vino, pueden desencadenar respuestas emocionales vinculadas a recuerdos específicos almacenados en el hipocampo. Recuerdo que quizás era el año 1996, alrededor de las 8 de la mañana, cuando me encontraba frente a mi colegio, ubicado en el paseo marítimo de mi ciudad, que apenas despertaba. Frente a mí, la playa y toda la ensenada, coronada por un cielo aún oscuro, salpicado de nubes densas de un azul profundo. La humedad en el ambiente, el mar, que lo perfumaba todo... ese olor a mar, salino, a fauna marina, el yodo, la mineralidad de la arena y el efecto de las olas al romperse, creaban un aroma muy particular. Un aroma que encontré en la copa y que, al llegar a mi nariz, hizo que abriera los ojos en ese día, en ese lugar, en ese momento específico... y cómo no recuperar también los pensamientos e inquietudes de entonces, aunque solo fuera por una fracción de segundo.

Este proceso está relacionado con la memoria emocional, uno de los aspectos más poderosos de nuestra neurología. La conexión entre el vino y estos momentos específicos ocurre gracias a la sinapsis neuronal que se activa entre el sistema límbico y el córtex prefrontal, que regula nuestras respuestas emocionales y nuestra percepción consciente.

Fue entonces cuando me di cuenta de que lo que percibía en mi copa no era solo vino; era la esencia de un momento detenido en el tiempo, un instante que mi mente había guardado y que, de alguna manera, el vino logró revivir. El vino, por tanto, no es solo una bebida; es un vehículo para la experiencia sensorial y emocional, que afecta nuestra psique al activar recuerdos almacenados y emocionales.

Por tanto, detrás de cada vino o maridaje, yace una experiencia única, capaz de resonar con cada momento o estado de ánimo. ¿Qué mejor que un espumoso para las celebraciones?

Estos vinos tienen un impacto muy marcado sobre nuestras emociones, ya que no solo influyen en nuestra percepción sensorial, sino también en el sistema dopaminérgico. Desde el sonido al descorcharlos hasta las burbujas subiendo por la copa, todo esto

genera la expectativa de "algo especial". Las burbujas en la boca, al activar los receptores de placer en el cerebro, pueden generar la liberación de dopamina, lo que proporciona una sensación de recompensa y placer. Este fenómeno explica por qué el espumoso tiene la capacidad de relajarnos y prepararnos emocionalmente para la celebración.

Por otro lado, existen los momentos de reflexión, los cuales podríamos asociar con la Pinot Noir, un vino ligero y elegante. Su perfil suave tiene la capacidad de generar serenidad y calma, lo cual está relacionado con una activación del sistema parasimpático, responsable de reducir la ansiedad y generar estados de relajación profunda, ideales para la introspección.

El Malbec y el Syrah serían ideales para el romanticismo: desde la profunda pero calmada pasión del Malbec, que puede activar regiones cerebrales asociadas con la cercanía emocional y la oxitocina, hasta la seducción audaz del Syrah, que está definitivamente alineada con la dopamina y el deseo.

Finalmente, el vino añejo nos evoca la nostalgia; un vino que, al igual que nuestra mente, guarda historias a lo largo del tiempo. En la neurociencia, esto podría compararse con cómo nuestra memoria autobiográfica se forma con los años y cómo el vino, al abrirse, libera historias emocionales profundamente almacenadas en nuestra memoria. O, dicho de otra manera, como decía al principio, muchos secretos a quienes sepan o quieran escucharlos.

¡Salud y buen vino!