

---

# Nevroplastisitet – fra vitenskap til markedsføring

---

## SPRÅKSPALTEN

MARTINE FIMREITE WILHELMSSEN

[martine.wilhelmsen@tidsskriftet.no](mailto:martine.wilhelmsen@tidsskriftet.no)

Martine Fimreite Wilhelmsen er lege og medisinsk redaktør i Tidsskriftet. Forfatteren har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

---

## Er viktige medisinske termer i ferd med å bli redusert til retoriske virkemidler i markedsføring av legemidler, kosmetikk og alternative behandlinger?



Illustrasjonsfoto: molchanovdmity/iStock. Tilpasset av Tidsskriftet

Nevroplastisitet handler om at nervesystemet vårt fra fosterlivet og i varierende grad gjennom livet blir påvirket og formet av våre omgivelser (1). Med en slik plastisitet vil hjernen og resten av nervesystemet utvikle seg på en hensiktsmessig måte (2).

Som medisinstudent skrev jeg min semesteroppgave om nevroplastisitetens betydning ved behandling av depresjon. Etter å ha levert og forsvart oppgaven spurte min professor om jeg hadde tenkt noe over om begrepet blir misbrukt av legemiddelindustrien i deres markedsføring av nye antidepressiver. Naiv og nyforelsket i nevroplastisitetens fortreffeligheter hadde jeg skrevet en litteraturgjennomgang på 60 sider om alle mulige måter nevroplastisitet kan økes på. Jeg oppfattet økt nevroplastisitet utelukkende som et argument for at noe ble bedre.

Det fins utallige tiltak og medisiner med egenskaper som øker nevroplastisiteten [\(1\)](#), uten at vi alltid vet hva dette har å si. De fleste er kjent med at barns hjerner er ekstra «plastiske», formbare, men det er jo også dette som gjør deres utvikling særlig sårbar. Maladaptiv nevroplastisitet kan også fremme uhelse og sykdom [\(3\)](#).

---

## Moteord i populærkulturen

Nå snakker «alle» om nevroplastisitet. Jeg blir fortalt at vi bygger nye hjernebaner i yogatimen. Uttrykket *nevrokosmetikk* er brukt for å beskrive hvordan hudkremer påvirker våre emosjoner gjennom hjerne-hud-forbindelsen [\(4, 5\)](#). Et kosmetikkfirma skriver på sin nettside at «for å utløse nevroplastisitet, trenger du ganske enkelt å gjenta positive handlinger» [\(6\)](#). Jeg har sett at *nevroplastisitet* blir nevnt i sammenhenger som spriker fra dietter og søvn til psilocybin og traumerapi. Samtidig har jeg til gode å se at noen advarer om at økt nevroplastisitet (dersom den nevnte «intervensjonen» virkelig virker) også kan ha negative konsekvenser.

---

## Bruk og misbruk av fagtermer

Det er slutt på den tiden da legene «eide» sine fagtermer alene. Nå brukes medisinske fremmedord bevisst i markedsføringen av kosmetikk og alternative behandlingsformer. Ordene kan ofte være så fremmede i slike sammenhenger at heller ikke legene vet hva de betyr.

Den forflatende bruken av uttrykket *nevroplastisitet* kan ses på som et eksempel på det hjerneforskeren Per Brodal for noen år siden kalte nevrokulturell imperialisme i et essay i Tidsskriftet [\(7\)](#). Dette fenomenet, der presise og ofte ganske smale fagtermer tas ut av sin faglige kontekst og blir del av populærkulturen som vage moteord, rammer ofte nevrovitenskapene. Men også andre deler av biomedisinsk forskning rammes.

Den økende bruken av ordet kan føre til at flere leger vil møte det i sin kontakt med pasienter. Som leger må vi klare å skille *nevroplastisitet* i klinisk forskning og praksis fra *nevroplastisitet* brukt som et retorisk virkemiddel i markedsføring av produkter og tjenester.

---

## REFERENCES

1. Johnson BP, Cohen LG. Applied strategies of neuroplasticity. *Handb Clin Neurol* 2023; 196: 599–609. [PubMed][CrossRef]

2. Jansen JKS. Plastisitet. Store medisinske leksikon. <https://sml.snl.no/plastisitet> Lest 19.4.2025.
3. Nava E, Röder B. Adaptation and maladaptation insights from brain plasticity. *Prog Brain Res* 2011; 191: 177–94. [PubMed][CrossRef]
4. Cavanagh A. Can a cream make your skin happy? *Financial Times* 19.3.2024. [https://www.ft.com/content/5d3314f5-574d-4105-b201-7e9d9979aa22?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.ft.com/content/5d3314f5-574d-4105-b201-7e9d9979aa22?utm_source=chatgpt.com) Lest 11.4.2025.
5. Seo H. Maybe She's Born With It. Maybe It's Neurocosmetics. *The Atlantic* 10.6.2024. [https://www.theatlantic.com/health/archive/2024/07/skin-care-neurocosmetics-brain-mental-health/678958/?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.theatlantic.com/health/archive/2024/07/skin-care-neurocosmetics-brain-mental-health/678958/?utm_source=chatgpt.com) Lest 11.4.2025.
6. Rituals. Nevroplastisitet: Slik kan du omkoble hjernen din for ro. <https://www.rituals.com/no-no/mag-mindfulness-masterclass-what-is-neuroplasticity.html#:~:text=For%20%C3%A5%20utl%C3%B8se%20nevroplastisitet%2C%20trenger%20du%20ganske%20enkelt,du%20gjenta%20den%20samme%20atferden%2C%20tankene%20eller%20f%C3%B8lelsene.?msocid=26902560ecec672f1fb230c8edbb6635> Lest 11.4.2025.
7. Brodal P. Nevrokulturell imperialisme. *Tidsskr Nor Legeforen* 2018; 138. doi: 10.4045/tidsskr.18.0707. [PubMed][CrossRef]

---

Publisert: 20. september 2025. *Tidsskr Nor Legeforen*. DOI: 10.4045/tidsskr.25.0282

Mottatt 22.4.2025, godkjent 5.5.2025.

Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 8. juli 2026.