

# Parlare più lingue fa bene al cervello

**La conoscenza di due o più lingue aiuterebbe a ritardare declino cognitivo dovuto all'invecchiamento. E se non siete bilingue, niente paura: gli effetti protettivi sembrano validi anche se la seconda lingua la si impara da adulti**



**Pubblicato**

giugno 3, 2014



(foto: Tetra Images/Corbis)

Parlare più **lingue** non è solo utile, ma aiuterebbe anche a contrastare gli **effetti dell'età** sul **cervello**. È quando emerge da uno **studio** apparso sulle pagine degli **Annals of Neurology**, in cui i ricercatori dell'**Università di Edimburgo** hanno potuto valutare gli effetti dell'**invecchiamento** su oltre 800 cittadini scozzesi, lungo un arco temporale di 60 anni. I risultati dimostrerebbero che nei **bilingui** il normale **declino cognitivo** legato all'età risulterebbe fortemente rallentato.

Si sa da tempo in effetti che la conoscenza di più lingue è collegata a migliori **performance cognitive** negli **anziani**. Fino ad oggi però, gli esperti non erano mai riusciti ad escludere la possibilità che si trattasse di un fenomeno di “causalità inversa”, ovvero che non fosse il bilinguismo a proteggere il cervello, ma piuttosto che migliori capacità cognitive predisponessero ad imparare più lingue con maggiore facilità.

*“Il nostro studio – spiega **Thomas Bak**, principale autore della ricerca – è il primo a valutare la possibilità che imparare una seconda lingua abbia un effetto sulle capacità cognitive nella vecchiaia, controllando al contempo le capacità intellettive dei*

*partecipanti durante l'infanzia*". I ricercatori di Edimburgo hanno infatti avuto a disposizione i dati provenienti dal ***Lothian Birth Cohort 1936***, un database che contiene i risultati dei **test del QI** svolti nel 1947 su 835 bambini scozzesi.

Testando nuovamente i partecipanti tra il 2008 e il 2010, i ricercatori hanno quindi avuto a disposizione i risultati del primo test, svolto all'età di 11 anni, per poter valutare in che modo fosse mutata la situazione a 60 anni di distanza. In questo modo, hanno potuto valutare con precisione il ruolo svolto dal **bilinguismo** nel ritardare gli effetti del declino cognitivo legato all'età: tenendo conto dei risultati dei test del 1947, i soggetti che nel corso della loro vita avevano imparato a parlare almeno una **seconda lingua** hanno dimostrato di mantenere performance intellettive nettamente superiori rispetto agli altri partecipanti, in particolare per quanto riguarda la cosiddetta **intelligenza generale**, e le capacità di **lettura**.

E se le vostre conoscenze linguistiche sono ancora limitate solamente all'italiano, niente paura: siete ancora in tempo. *“Milioni di persone imparano una*

*seconda lingua quando sono già avanti con gli anni”,  
sottolinea **Bak**. “Il nostro studio dimostra che il  
bilinguismo, anche quando acquisito in età adulta,  
può comunque proteggere il cervello  
dall’invecchiamento”.*