

El bilingüismo protege el cerebro

- **Hablar más de una lengua se asocia con un retraso en el deterioro cognitivo**
- **El efecto positivo es independiente del momento en que se adquieran los idiomas**



Varios alumnos extranjeros estudian español en una academia. E. LOBATO

Hablar más de un idioma no sólo facilita la comunicación en un mundo cada vez más interconectado. También es útil para conservar en buen estado el cerebro con el paso de los años, según han subrayado distintas investigaciones.

Esta semana, un trabajo publicado en [Annals of Neurology](#) profundiza en esta línea y demuestra que el bilingüismo retrasa el deterioro cognitivo asociado a la edad y lo hace independientemente del cociente intelectual del sujeto y **del momento en que se adquieran las lenguas** distintas a la materna.

"La evidencia reciente sugería un impacto positivo del bilingüismo sobre la cognición. Sin embargo, esto podría deberse a que monolingües y bilingües podrían tener una capacidad cognitiva distinta de base", explican los investigadores, dirigidos por Thomas H. Bak, profesor de la Universidad de Edimburgo y uno de los principales investigadores en la materia.

Precisamente para tratar de dilucidar si era un cerebro *especial* el que favorecía el aprendizaje de otras lenguas o si, por el contrario, era el bilingüismo el que confería un efecto protector al *órgano del traje gris*, el equipo de Bak recuperó los datos de 853 pacientes que habían sido reclutados para una investigación en Edimburgo en su niñez en los años 30. En 1947, estos individuos -que tenían menos de 11 años- se sometieron a distintas pruebas, como una valoración de su cociente intelectual.

Sesenta años más tarde, el equipo de Bak los volvió a analizar, prestando especial atención a sus capacidades cognitivas y a si habían aprendido otros idiomas a lo largo de su vida. De ellos, 262 manifestaron hablar al menos otra lengua distinta al inglés y **195 confesaron haberla aprendido antes de los 18 años.**

Los resultados de la investigación mostraron "**un efecto protector del bilingüismo contra el deterioro cognitivo** asociado a la edad independiente del cociente intelectual", subrayan los investigadores en la revista médica. Este efecto protector, continúan, era especialmente palpable en lo que se refiere a "inteligencia general, fluidez verbal y capacidad de lectura".

Los datos del trabajo también reflejan que los beneficios eran **independientes del momento en que se hubieran adquirido las nuevas lenguas.** "Nuestros resultados son particularmente relevantes porque muestran que el bilingüismo, en su definición más amplia e incluso cuando se adquiere en la edad adulta, podría tener efectos beneficiosos sobre la cognición de forma independiente al cociente intelectual".

"En los últimos cuatro o cinco años se han publicado varios estudios sobre este tema", explica Marcelo Berthier, profesor de la Universidad de Málaga y miembro de la Sociedad Española de Neurología.

Entre otras cosas, estos estudios han demostrado que ser políglota retrasa la aparición clínica del Alzheimer. "No es que elimine el riesgo de la enfermedad, pero sí se ha visto que retrasa su aparición unos tres o cuatro años", señala Berthier.

Según explica, la clave de este papel protector es la "**reserva cognitiva**" que el bilingüismo es capaz de potenciar. Hablar más de una lengua, continúa, supone un especial 'ejercicio' para el cerebro que le permite prepararse mejor para el envejecimiento.

Por otro lado, ninguno de estos trabajos ha asociado el bilingüismo con ningún perjuicio para el organismo. "Todos estos datos mandan un mensaje claro a la sociedad", concluye Berthier: "potenciar el bilingüismo sólo trae ventajas".