

# 3 ragioni per cui dovresti imparare una seconda lingua (secondo la scienza)

**Chi vuole tenere flessibile e attivo il proprio cervello il più a lungo possibile farebbe bene a imparare una lingua straniera: a quanto pare, infatti, conoscere (e soprattutto usare) un altro linguaggio aiuta a proteggerci dai sintomi della demenza senile.**

Gennaro Sannino 04 novembre 2017

Oltre a essere una competenza sempre più richiesta in numerose mansioni, l'apprendimento di una lingua straniera avrebbe una serie di benefici interessanti per il nostro cervello. A quanto pare, infatti, passare spesso dall'utilizzo della propria lingua madre a un altro linguaggio aiuterebbe la nostra mente a sviluppare le 'funzioni esecutive', migliorando al contempo la nostra risposta a malattie degenerative come l'Alzheimer. Lo dimostrano diversi studi scientifici a riguardo.

## Migliora le prestazioni del cervello

Nel 2016, dottori e ricercatori di diversi istituti (l'*Hospital for Sick Children* a Toronto, la *York University* e la *Simon Fraser University*) **hanno analizzato** le performance cerebrali di 62 bambini di 5 anni, suddivisi in monolingue e bilingue. Li hanno quindi sottoposti a una serie di test relativi alle funzioni esecutive del cervello.

Piccola parentesi. Che cosa sono le funzioni esecutive del cervello? Tecnicamente, psicologia cognitiva e neuropsicologia chiamano così le funzioni corticali superiori del cervello, deputate al controllo e alla pianificazione del comportamento. Esse rappresentano quelle abilità che "permettono a un individuo di anticipare, progettare, stabilire obiettivi, attuare progetti finalizzati a uno scopo, e monitorare, e se necessario modificare, il proprio comportamento per adeguarlo a nuove condizioni" (fonte: **Treccani**).

Nello studio citato, ai due gruppi diversi di bambini è stato chiesto di eseguire un test chiamato "Go/No Go". Seduti davanti a uno schermo, venivano loro mostrate delle forme, una per volta: un quadrato o un cerchio. All'apparizione del cerchio, i partecipanti dovevano premere un tasto il più velocemente possibile. Quando invece la figura era un quadrato, non dovevano premere alcun tasto. Spesso ai bambini venivano mostrati, in sequenza, molti cerchi, prima che apparisse un quadrato.

La ragione? **La spiega Ellen Bialystok, ricercatrice della Simon Fraser University:**

*«I bambini si abituavano a premere il pulsante, diventando sempre più veloci. In questo modo, però, all'apparizione del quadrato diventava più difficile eseguire il comando "non schiacciare il pulsante": questo compito richiedeva cioè un grande controllo esecutivo da parte loro, perché si erano ormai abituati all'azione di premere».*

Le scansioni cerebrali dei due gruppi di partecipanti, hanno dimostrato che i bambini bilingue erano più bravi degli altri nel test. In particolare, i loro segnali cerebrali risultavano “*più maturi, più simili a quelli che ci saremmo aspettati da degli adulti*”, spiegano gli scienziati.

La ragione di questa abilità, risiede nel fatto che le persone bilingue hanno la capacità di passare senza difficoltà da una lingua all'altra:

*«Quando sei in grado di parlare due lingue – spiega ancora Bialystok – esse sono sempre attive nella tua mente. Questo meccanismo, che ci consente di selezionare il corretto linguaggio da utilizzare mentre parliamo, fa parte delle funzioni esecutive generali del nostro cervello. Ciò vuol dire che la funzione esecutiva nelle persone bilingue viene esercitata molto di più».*

## Protegge dal decadimento neurologico legato all'età

Demenza senile, Alzheimer e altre malattie degenerative sono legate al passare dell'età. Nel corso degli anni le capacità del cervello si erodono, fin quasi a scomparire. Il bilinguismo può aiutare a proteggere le persone dagli effetti di queste malattie della mente. Attenzione: non vuol dire che chi parla due lingue non avrà mai l'Alzheimer, ma che il suo cervello reagirà alla malattia adattandosi meglio alla degenerazione. Lo spiega Judith Kroll, ex direttore del Centro per gli Studi Linguistici della *Pennsylvania State University*:

*«Il bilinguismo non protegge dal morbo di Alzheimer in sé. Il bilinguismo in realtà fornisce una protezione contro i sintomi della malattia. A differenza dei monolingue, i bilingue sono capaci di compensare le conseguenze negative della demenza».*

Anche in questo caso, sembra c'entri il continuo passaggio (*switch*, dicono gli inglesi, rimandando all'efficace immagine di un interruttore) da una lingua all'altra, operato nelle menti delle persone che parlano due lingue.

Sono numerosi gli studi che illustrano l'effetto protettivo del bilinguismo sul cervello.

Nel 2010, è stata pubblicata **una ricerca** – condotta ancora una volta da Bialystok, insieme ad alcuni colleghi – che dimostra come il bilinguismo di lungo corso offra una certa protezione dalla manifestazione dei primi sintomi di Alzheimer. Durante lo studio, i ricercatori hanno dimostrato che altri fattori come il livello d'istruzione, lo stato

occupazionale o il fatto di emigrare in luoghi diversi non influenzano la comparsa della malattia, a differenza del bilinguismo. Mediamente, la diagnosi del morbo arriva 4 anni dopo rispetto ai pazienti monolingue.

Nel 2013 una nuova conferma. **Pubblicato da *Neurology*, uno studio** di scienziati indiani e britannici ha dimostrato che la diagnosi per la demenza arriva tra i 4 e i 5 anni più tardi per le persone bilingue. Anche in questo caso il livello d'istruzione non influenza la comparsa dei primi sintomi.

Ancora: proprio quest'anno un gruppo di ricercatori italiani ha pubblicato uno studio che mostrava i risultati della scansione delle onde cerebrali di 85 persone, in Alto Adige. I partecipanti erano così suddivisi: 45 erano in grado di parlare sia italiano che tedesco; gli altri 40 erano monolingue (parlavano o italiano, o tedesco).

Anche in questo caso, è stato osservato un ritardo (fino a 5 anni) nella comparsa dei sintomi della demenza per le persone bilingue. Questo perché, ancora una volta, i cervelli "bi-linguisti" hanno dimostrato di avere maggiori connessioni funzionali tra le aree del cervello preposte al controllo esecutivo. In più, i ricercatori italiani hanno concluso che più vengono utilizzate le due lingue, maggiore sarà l'effetto protettivo:

«Si osserva – **ha spiegato** Daniela Perani, direttrice dell'Unità di neuroimaging molecolare e strutturale in vivo nell'uomo dell'Irccs San Raffaele, che ha guidato i lavori – *che più le due lingue sono utilizzate, maggiori sono gli effetti a livello cerebrale e migliore è la performance. Il punto non è quindi conoscere due lingue, ma usarle in maniera attiva e durante tutto l'arco della vita. Questo dovrebbe suggerire alle politiche sociali degli interventi atti a promuovere e mantenere l'uso delle lingue e altrettanto dei dialetti nella popolazione*».

## Meglio prima, che poi

Citiamo un ultimo studio, che dimostra come non sia mai troppo presto per imparare una nuova lingua e godere quindi dei benefici connessi. Lo studio è stato condotto da Naja Ferjan Ramírez, dell'Institute for Learning & Brain Sciences (ILABS) dell'Università di Washington. Pubblicata su *Developmental Science* nell'aprile del 2016, la ricerca ha dimostrato che anche bambini molto piccoli sono in grado di capire due linguaggi. Anzi: è molto più semplice imparare un nuovo linguaggio in tenera età che da adulti.

I cervelli di due gruppi di bimbi di 11 mesi di età, cresciuti in due diversi contesti (case in cui si parla una sola lingua e case bilingue) sono stati analizzati attraverso la magnetoencefalografia mentre ascoltavano parole di due lingue diverse: spagnolo e inglese. Venivano loro proposti inoltre alcuni suoni che i due linguaggi hanno in comune.

*«Abbiamo osservato – ha spiegato Ferjan Ramírez – che il cervello di un bimbo di 11 mesi, cresciuto in un contesto monolingue, è specializzato nell'elaborazione di un solo linguaggio. Ma i bambini bilingue erano specializzati nell'elaborazione di entrambi i linguaggi, spagnolo e inglese. I bimbi bilingue hanno mostrato una più forte responsività ai suoni dei linguaggi nella corteccia prefrontale, quella collegata alla funzione esecutiva».*