

Hablar idiomas: la unión entre aprendizaje y salud cerebral

Hablar más de una lengua beneficia las estructuras cerebrales, tanto si se es bilingüe nativo como si se aprende en un entorno de inmersión total

La receta para disfrutar de una buena salud cerebral consta de varios consejos: adoptar un estilo de vida saludable con una dieta sana, realizar ejercicio físico, contar con un buen círculo social y manejar bien emociones como el estrés. A todas estas recomendaciones, hay que añadir otra imprescindible: la estimulación cognitiva y todo lo que aporta el aprendizaje.

Aprender proporciona múltiples beneficios al cerebro. En concreto, está demostrado que hablar varias lenguas ayuda a cuidar la salud cerebral. Las personas bilingües tienen una morfología cerebral distinta a la del resto y disponen de una mayor capacidad de concentración y más ventajas cognitivas. Además, el bilingüismo ayuda a ser más rápido y más eficiente en la toma de decisiones en las que se necesite inmediatez; ante un caso de apuro o emergencia. Son las conclusiones de un estudio realizado por científicos de la Universidad Pompeu Fabra (UPF) de Barcelona y coordinado por

Albert Costa, investigador del ICREA (Institución Catalana de Investigación y Estudios Avanzados).

Quien domina un segundo idioma tiene una mayor capacidad para controlar la atención. Esto se produce porque, desde que son pequeños, se habitúan a separar sus dos idiomas para evitar interferencias al hablarlos o comprenderlos, y este proceso utiliza las mismas células nerviosas que median en la toma de decisiones rápidas. Es un entrenamiento extra que no tienen los menores monolingües.

En la misma línea, algunas investigaciones insisten en que este entrenamiento extra también ayudaría, si no a evitar el mal de Alzheimer, sí a retardar la aparición de sus síntomas, periodo que algunos especialistas señalan que puede alargarse hasta

cinco años. De todas maneras, se ha demostrado que, una vez que la enfermedad hace acto de presencia en las personas bilingües, las dos lenguas se ven afectadas por igual, aunque el deterioro es mayor en el idioma que se adoptó más tarde.

Aprender un segundo idioma

Todos estos beneficios no son exclusivos de las personas bilingües. Un estudio reciente, realizado por investigadores de la Escuela de Psicología de la Universidad de Kent (Reino Unido) y publicado en la revista científica *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* (PNAS), ha demostrado que el aprendizaje de una segunda lengua, si se da en condiciones similares a las de un hablante nativo cuando aprende su idioma materno, aporta eficiencia en la transmisión de la información.

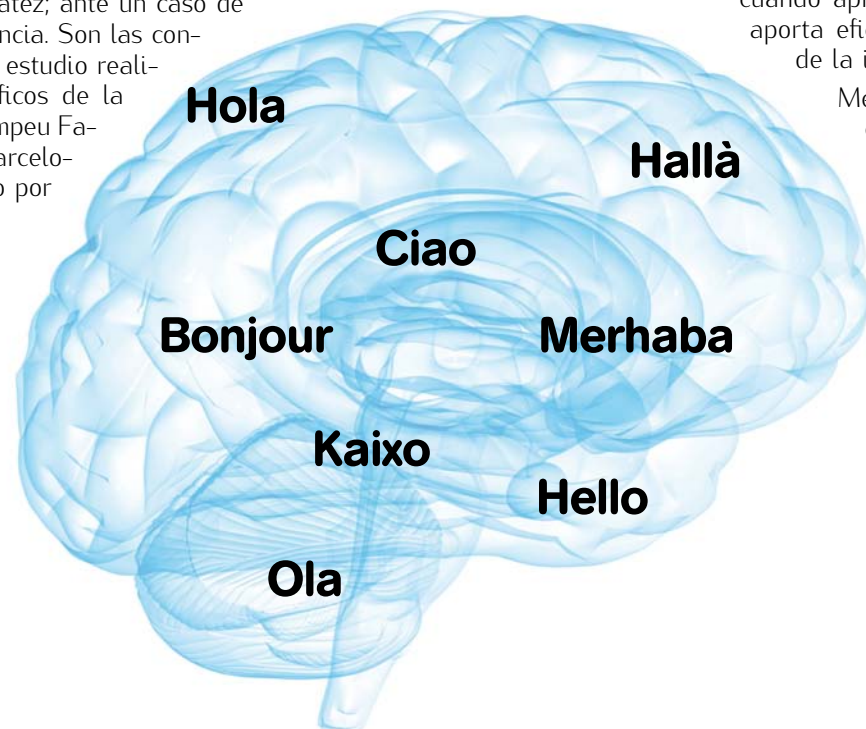
Mediante un método concreto de resonancia magnética, los especialistas autores de la inves-

tigación han comprobado que las personas que aprenden una segunda lengua (jóvenes y adultos), al igual que quienes son bilingües, generan una materia blanca en el cerebro que mejora la cobertura de mielina, el componente que asegura la transmisión de conocimiento.

Uno de los coautores del estudio e investigador, Christos Pliatsikas, explica que en la materia blanca los axones –las avenidas principales que transfieren información– están envueltos en una capa de grasa, la mielina. Esta sustancia es como un aislamiento que impide la fuga de información en el axón y asegura una mejor comunicación entre las neuronas.

De modo que, incluso de manera tardía, el bilingüismo provoca cambios estructurales en el cerebro y preserva la estructura de materia blanca. La condición obligada para que se produzcan estos beneficios es que el aprendizaje de esta segunda lengua se haga en un entorno de inmersión total.

www.consumer.es



PREVENIR LAS DEMENCIAS, ¿ES POSIBLE?

Muchas de las medidas que se aconsejan para las demencias no están dirigidas a prevenir de manera específica la pérdida progresiva de las facultades mentales, sino los factores de riesgo que la pudieran acompañar. Según la “Guía de Práctica Clínica sobre la Atención Integral a las Personas con Enfermedad de Alzheimer y otras Demencias” del Sistema Nacional de Salud, todavía no hay evidencia científica que sostenga qué es lo que hay que controlar para mantenerlas a raya.

Tras analizar si determinadas actuaciones en factores de riesgo podrían modificar el peligro de demencia, los especialistas aconsejan en este documento:

- Controlar la hipertensión arterial, la diabetes mellitus y la hipercolesterolemia (factores de riesgo cardiovascular demostrados) y los hábitos de vida saludables (ácidos grasos omega 3 y ejercicio físico y mental) porque, aunque todavía no hay suficiente evidencia de sus beneficios sobre el riesgo de demencia, sí la hay en otros aspectos de la salud.
- Aunque no hay suficientes estudios que demuestren que la ingesta moderada de alcohol o el consumo crónico de antiinflamatorios no esteroideos (AINE) se correspondan con un menor riesgo de sufrir enfermedad de Alzheimer, sí se asocian a otros riesgos para la salud. Por ello, no se recomienda su consumo.
- No tomar vitamina C, vitamina E, ni terapia hormonal sustitutiva para la prevención de la demencia.

- Las personas bilingües disponen de una mayor capacidad de concentración y otras ventajas cognitivas