

El bilingüismo, un probable factor de protección ante el Alzheimer

- ***Una revisión de los estudios publicados sobre el efecto de conocer dos o más idiomas en el desarrollo de la enfermedad de Alzheimer, demuestra que este hecho podría contribuir a retrasar un mínimo de 4,5 años la aparición de los síntomas de la enfermedad***
- ***El investigador principal es el Dr. Josep Deví, psicólogo clínico y neuropsicólogo del Hospital del Mar y profesor asociado del Departamento de Psicología Clínica y de la Salud de la Universitat Autònoma de Barcelona***
- ***El trabajo, que publica la Revista de Neurología en su último número, ha analizado diez trabajos publicados sobre esta cuestión. La conclusión principal es que hablar dos o más lenguas podría permitir retrasar la aparición del Alzheimer y frenar su posterior progresión respecto a aquellas personas que solo hablan una lengua***

Barcelona, 18 de noviembre de 2020. – Hablar dos o más lenguas sería un probable **factor de protección** ante la enfermedad de Alzheimer, para prevenir o frenar su aparición. Así lo destaca el trabajo que acaba de publicar la *Revista de Neurología*, liderado por el Dr. Josep Deví, de la EAIA de Trastornos cognitivos y del CAS de Santa Coloma de Gramenet (CAEMIL) del Instituto de Neuropsiquiatría y Adicciones (INAD) del Hospital del Mar, y profesor asociado del Departamento de Psicología Clínica y de la Salud de la Universitat Autònoma de Barcelona. También han participado Noemí Català, psicóloga del Departamento de Psicología Clínica y de la Salud de la UAB y Susanna Jofre, enfermera del Servicio de Urgencias del Hospital QuirónSalud de Sabadell.

El trabajo ha consistido en una revisión sistemática de los estudios metodológicamente más rigurosos publicados hasta ahora sobre esta cuestión, a nivel internacional. Se seleccionaron diez, de los cuales, siete, destacaban una relación directa entre el bilingüismo o el multilingüismo y el retraso en la aparición de los síntomas clínicos del Alzheimer o el freno de su posterior progresión. Otros dos encontraban una relación parcial, solo en casos con niveles bajos de educación o cuando se hablaban más de dos lenguas. Solo en un estudio no se mostraba ninguna relación significativa entre hablar diversos idiomas y el retraso en la aparición de la enfermedad.

"La conclusión es que, en general, se encontró un retraso en el diagnóstico o en la aparición de la sintomatología de la enfermedad de Alzheimer, de entre 4,5 y 7 años", explica el Dr. Deví. Esto es causado porque el hecho de hablar dos o más lenguas incrementa la reserva cognitiva del individuo, es decir, su capacidad de resistir el deterioro cerebral sin presentar síntomas o presentando menos de los que serían esperables en función de la neuropatología presente en aquél momento. A la vez, ***"hay determinadas estructuras cerebrales"***, explica el autor principal del estudio, ***"que, cuando se ven afectadas por la enfermedad, sus funciones son asumidas por otras áreas del cerebro, aunque esta no sea su función principal"***.

Pruebas de neuroimagen

Algunos de los estudios analizados utilizaban técnicas de neuroimagen para analizar el cerebro de los pacientes. Unas pruebas que permitían comprobar cómo las personas que hablaban dos o más lenguas incrementaban su reserva cognitiva, mejorando en tareas de control ejecutivo, así como su memoria de trabajo o en tareas de intercambio. De hecho, en las pruebas se pudo comprobar cómo estas personas presentaban un deterioro neuropatológico más acusado en diversas regiones cerebrales y, a pesar de ello, obtenían mejores resultados que los pacientes monolingües durante la realización de diversas pruebas. Esto lleva a los autores a apuntar la existencia de estrategias o redes compensatorias que les permiten obtener un mejor rendimiento a pesar de la neuropatología presente.

"En el ámbito anatómico cerebral, el lenguaje se ubica en el hemisferio izquierdo, a pesar de ello, el hecho de utilizar dos lenguajes de forma cotidiana, implica una reorganización de la estructura y funcionalidad cerebral. Por ejemplo, en diversos estudios de neuroimagen se ha observado que, durante tareas de supresión de interferencias, en las personas bilingües, estaban activas diferentes regiones y conexiones fronto-temporales y subcorticales que, en cambio, en las personas monolingües no se encontraban activas y además, cabe añadir que otros estudios recientes han demostrado que las personas categorizadas como bilingües obtienen mejores resultados en tareas que miden las funciones ejecutivas, resultados que pueden deberse al hecho que la utilización constante de los dos idiomas mejora aspectos de atención y de control cognitivo", explica el Dr. Deví. "Esto permite a una persona bilingüe o multilingüe incrementar su reserva cognitiva y su capacidad de resiliencia, de adaptación, ante las manifestaciones del Alzheimer". Por lo tanto, en conclusión, "hablar más de una lengua es, con mucha probabilidad, un factor de protección, como lo es mantener unos hábitos de vida saludables".

Artículo de referencia

Deví J, Català N, Jofre S. [El bilingüismo como factor de protección de la enfermedad de Alzheimer: una revisión sistemática](#). Rev Neurol. 2020.

Más información

Departamento de Comunicación del Hospital del Mar. Tel. 932483537.
dcollantes@hospitaldelmar.cat / comunicacio@hospitaldelmar.cat