

Come tenere allenato il cervello: i vantaggi del bilinguismo

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

Cervelli in gran forma? Non se ne vedono molti in giro. C'è un'epidemia di sguardi appannati, spesso anche negli adolescenti, con una crescita esponenziale con l'età. Perché questo spreco? Perché non allenare quest'organo magnifico, il grande comandante della nostra vita e del gusto di stare al mondo? Perché consegnarci, ignavi, ad una vecchiaia da dementi? «La funzione crea l'organo», sostenevano i medici dell'antica scuola salernitana. Ne abbiamo palmare evidenza nel rapporto tra esercizio fisico e forma atletica, fra tono muscolare, prontezza di riflessi (che si allena con l'esercizio) e qualità delle performance sportive. Ed è verissimo per il cervello, che va allenato fin da piccoli e per tutta la vita. Continuare ad apprendere non evita l'Alzheimer, che ha molte cause, in primis genetiche, ma può posticiparne la comparsa fino a cinque anni: e già non è poco. Peccato che la maggioranza di noi usi una parte minima del proprio cervello, con un'implosione di utilizzo che diventa drammatica con il passare degli anni.

Quali esercizi sono ottimali per un cervello in forma? Uno dei fondamentali, efficace in tutto l'arco della vita, è imparare, imparare, imparare. Non dormire sulle conoscenze di ieri. Un esempio pratico perfetto è il bilinguismo: l'apprendere una seconda lingua... e magari poi una terza o una quarta. Sorprendentemente, la velocità e la qualità di apprendimento migliorano e si potenziano con l'aumentare del numero di lingue apprese e, naturalmente, con la frequenza d'uso. Perché? L'apprendere una nuova lingua stimola i neuroni colinergici (che presiedono la memoria e il pensiero logico) a creare sempre nuove connessioni più diffuse ed efficaci ("neuroplasticità"). L'intelligenza linguistica, ma anche emotiva e sociale, ha come prerequisito questa base biologica: prima di stare connessi con gli altri tramite smartphone, sms e compagnia, è meglio assicurarsi di avere il proprio cervello attivo e intraconnesso.

Nuovi studi rivelano che i bambini che iniziano da piccoli a imparare un'altra lingua (in famiglia o tramite cartoon, giochi e libretti) hanno maggiori capacità di concentrazione. Il virare da una lingua a un'altra porta il piccolo ad allenare l'"attenzione selettiva", concentrandosi sulle parole e i suoni che servono in quel momento e distogliendo l'attenzione da quelli dell'altro linguaggio. Attenzione selettiva ma anche velocità del viraggio, che stimolano agilità e prontezza mentale: una "danza neuronale", come mi piace chiamarla, una musica fatta di suoni diversi, dati dall'arpeggio delle nostre cellule nervose. Non a caso sono più facilitati nell'apprendimento delle lingue i piccoli (e gli adulti!) che hanno sensibilità musicale, perché riescono più rapidamente a imitare proprio la prosodia del linguaggio (intonazione, ritmo, accento, durata di fonemi e parole). In più, l'imparare un'altra lingua stimola il bimbo a "cambiare prospettiva" sul mondo. A mettersi nei panni di un altro bimbo (nei cartoon, nelle fiabe, nei film per bambini) e di un'altra cultura. Non ultimo, è un investimento per il suo futuro. Un italiano ben parlato e scritto (!), associato all'inglese oppure allo spagnolo (facile per gli italiani) o, per i più lungimiranti, al russo, all'arabo o al cinese è una garanzia di impiego qualificato e di solide opportunità di carriera, e non solo in Italia.

Apprendere un'altra lingua in verità fa bene a tutti, ad ogni età, anche alla casalinga come al pensionato. «A che mi serve?», è l'obiezione. A mantenersi vivi di mente! Vi par poco? E i costi? Ecco la ricetta per una grande fitness fisico e mentale a costi minimi, considerando l'importanza

dell'investimento in salute che comporta: cyclette, tapis roulant o cross-forma a casa, mentre si guarda un film in un'altra lingua con sottotitoli prima in italiano, poi nella lingua dell'audio. Pian piano si entra in un altro mondo, con un gioco nuovo e intelligente che ci fa ringiovanire, più agili, veloci e vivi, nel corpo e nella mente. Guadagnando salute sicura, con più energia fisica, più vigore mentale e più passione per la vita. E quando poi si viaggia, la soddisfazione di parlare bene, capire e farsi capire in un'altra lingua, è proprio impagabile. Che gusto!