



#multilingual

In collaborazione con /  
In Zusammenarbeit mit...  
**salto.bz**

#02

## La vera ricetta “anti-aging”

*Spesso ricorriamo a creme anti-aging. Ma c'è un modo migliore per invecchiare bene. La ricercatrice Luise: “imparare le lingue impedisce il decadimento neurologico.”*

Di **Julia Tappeiner**

24.09.2021

**Signora Luise, Lei ricerca i benefici che l'apprendimento di una lingua può avere sulla cognizione e la salute di persone oltre i 60 anni. Mi può dare qualche esempio?**

Cecilia Luise: l'apprendimento delle lingue contribuisce a formare quella che è definita 'riserva cognitiva'. Quindi permette di mantenere quell'attività cerebrale che impedisce il decadimento neurologico. Una signora anziana in uno studio di qualche anno fa aveva definito il corso di lingua che frequentava come "anti-aging-activity". Questa espressione rende l'idea molto bene.

**Mi può dare qualche esempio di benefici cognitivi?**

Per esempio alcuni studi hanno rilevato un rapporto positivo tra l'apprendimento delle lingue o il bilinguismo e la riduzione dell'insorgenza della demenza senile. Uno studio canadese ha dimostrato che i sintomi dell'alzheimer in media compaiono quattro anni più tardi nei bilingui rispetto che nei monolingui.

**Oltre a benefici cognitivi, i suoi studi mostrano effetti positivi sulla psiche di apprendenti anziani, come anche sulla loro situazione sociale. Di quali si tratta?**

Per raggiungere un'invecchiamento di successo gli anziani necessitano di competenze linguistiche e interculturali che permettono loro di esercitare quello che si chiama cittadinanza attiva, cioè di essere una parte attiva della nostra società invece di essere esclusi o marginalizzati, un rischio che aumenta con l'avanzare dell'età.

**Secondo Lei, oggi più persone sopra i 60 iniziano a imparare una nuova lingua rispetto a vent'anni fa?**

Sicuramente. Oggi abbiamo moltissime persone sopra i 60 anni che si rivolgono a iniziative formative sempre più numerose. Negli ultimi anni non è solo cambiata la società, ma sono cambiati gli anziani. Gli over 65 oggi sono caratterizzati dall'essere persone attive, indipendenti, coinvolte in relazioni sociali positive. Oggi gli anziani utilizzano gli strumenti informatici e si spostano più di un tempo. Questi li mette in diretto contatto con altre lingue e culture.

### **Come si spiega questo sviluppo?**

Gli ultimi decenni hanno portato allo sviluppo di società sempre più complesse, all'interno delle quali le richieste di competenze sia di tipo linguistico sia di tipo interculturale si sono moltiplicate. Gli anziani vogliono essere parte attiva di queste nuove esigenze. Pensiamo solo a quanti anziani hanno figli e nipoti che vivono all'estero. Io ho incontrato tantissimi anziani che mi hanno detto 'io devo imparare l'inglese perchè sennò non parlo con i miei nipoti'.

### **Spesso l'età viene vista come ostacolo che rende difficile imparare una lingua. Si tratta di una credenza popolare sbagliata?**

In buona parte è un pregiudizio. Gli studi dimostrano che le capacità psichiche, intellettive, sensoriali e fisiche con l'avanzare dell'età subiscono dei cambiamenti, ma non solo cambiamenti negativi. Il naturale declino di alcune facoltà legate all'età può essere compensato da un'evoluzione di una serie di strategie, della modalità di relazione con il mondo, e della percezione di sé e dei propri bisogni. Pensiamo solo al concetto di 'saggezza' che è sempre stato collegato agli anziani. Questo può diventare un punto di forza perché un anziano non abbia più problemi di un giovane ad imparare una lingua.

### **Lei dice che serve trovare nuovi modelli di formazione linguistica, adatti alle esigenze di apprendenti in età avanzata. Perché la didattica per studenti anziani deve cambiare?**

Molto spesso gli anziani lamentano lo scollamento dell'offerta disponibile alle loro esigenze. È fondamentale quindi offrire proposte di formazione che siano adattate alle caratteristiche cognitive e psicologiche degli anziani. I corsi di lingua devono permettere all'anziano di sfruttare le sue capacità adattive e compensative.

### **Un modello che ha elaborato insieme al collega dell'università di Bari Mario Cordone è lo "scaffolding cognitivo-emozionale". Me lo può spiegare brevemente?**

Questo modello sfrutta tutti quegli elementi neurologici, emotivi e psicologici che la ricerca attribuisce alla mente e alla personalità dell'anziano per sostenerlo nell'apprendimento di una lingua straniera. Il termine chiave è proprio "scaffolding" - impalcatura, sostegno. Nei mesi scorsi con l'università di Udine abbiamo ideato un libro di testo di inglese per studenti della terza e quarta età che verrà sperimentato durante il prossimo anno scolastico. È il primo materiale didattico per studenti di lingua anziani.

### **In cosa si distingue questo libro di testo di inglese dal materiale didattico convenzionale?**

Ci sono degli elementi strutturali, per esempio una delle caratteristiche che riguarda tutti gli anziani è il decadimento sensoriale, cioè problemi di vista e di udito. Quindi il nostro libro è stampato in caratteri più grandi di quelli che vengono normalmente usati. Dal punto di vista attentivo l'anziano fa fatica a mantenere l'attenzione su più compiti contemporaneamente. Per questo nelle consegne del nostro libro non ci sono mai due compiti insieme. Riguardo ai contenuti nel nostro libro c'è sempre un riferimento al passato e alla esperienza degli studenti. Questo è fondamentale perchè il ricordo di un'emozione positiva o un evento passato che viene sentito come parte della propria identità favorisce la memorizzazione di



In collaborazione con /  
In Zusammenarbeit mit...  
**salto.bz**

un determinato contenuto. In più, i personaggi del libro sono anziani - cosa che non c'è mai nei libri di commercio.

### **Quando lei andrà in pensione, quale lingua imparerà?**

Questa è una bella domanda! Quando noi abbiamo chiesto a un campione di anziani perchè stavano studiando quella lingua abbiamo avuto delle risposte molto interessanti e inaspettate. Molte volte gli anziani vanno a cercare la seconda possibilità. Dicono 'nella mia gioventù non ho potuto studiare l'inglese, quindi lo studio adesso'. Dall'altra parte, il fatto che non abbiano bisogno del diploma fa sì che si scateni l'aspetto creativo: ci sono anziani che vanno a studiare il russo, l'arabo o il turco. Io spero di diventare un'anziana curiosa che avrà voglia proprio di andare ad esplorare lingue e culture che non ha potuto conoscere prima.

*Maria Cecilia Luise è professoressa di didattica delle lingue moderne all'università di Udine. Come ricercatrice si dedica soprattutto al tema dell'apprendimento delle lingue in età più avanzata e dei benefici cognitivi che questo comporta.*

*Per tenere in forma la mente ed educarsi in culture e lingue straniere, date un'occhiata ai [dieci nuovi progetti](#) che l'Ufficio Bilinguismo e lingue straniere della Provincia di Bolzano offrirà prossimamente. Vi aspettano workshop di fumetti in francese, mostre fotografiche sulla cultura giapponese e molto di più.*

#Multilingual su salto.bz: <https://www.salto.bz/de/special-departments/multilingual>