

# Tweetaligheid verhoogt weerstand tegen dementie

Geen medicijn krijgt voor elkaar wat tweetaligheid doet: het stelt de openbaring van Alzheimer uit met een paar jaar. Komt dat door de activiteit of doordat een tweetalige een bijzonder brein heeft?

Sander Becker

Mensen die regelmatig twee verschillende talen spreken, worden minder snel dement dan eentaligen. Een tweede taal biedt geen volledige bescherming, maar stelt de openbaring

van de ziekte een paar jaar uit.

Canadese neurologen komen tot die conclusie in het vakblad *Neurology*. Ze onderzochten ruim tweehonderd patiënten met Alzheimer, de belangrijkste vorm van dementie. De helft was eentalig, de andere helft sprak minstens twee talen. In de dubbele taalgroep zaten veel immigranten. Zij spraken van huis uit een vreemde taal, vooral Jiddisch, Pools, Italiaans, Hongaars of Frans.

De geheugenklachten van eentaligen waren door hun familieleden gemiddeld al op 73-jarige leeftijd waargenomen; bij tweetaligen kreeg de omgeving pas iets in de gaten toen de patiënten de 78 hadden bereikt.

Ook het eerste doktersbezoek in

verband met vergeetachtigheid viel bij eentaligen eerder, al rond de 77, terwijl tweetaligen pas op hun 81ste een arts raadpleegden.

Wie dagelijks een mondje over de grens spreekt, krijgt kortom vier tot vijf jaar later last van dementie dan iemand die zich maar in één taal uitdrukt. Dat is precies wat de onderzoekers verwachtten. Een paar jaar geleden zagen ze bij een kleine groep patiënten al iets soortgelijks; het huidige onderzoek diende om de indruk van destijds te verifiëren.

Het idee dat actieve tweetaligheid de openbaring van dementie uitstelt, past in de theorie dat mensen die hun hersenen veel gebruiken, een zekere reservecapaciteit opbou-

wen. Dankzij dit cerebrale surplus zou de dementie pas later merkbaar vat op hun brein krijgen. De hersenen gaan ondertussen al wel minder functioneren, maar de rek in het brein vangt de eerste klappen op.

Ook mensen die veel lezen of intellectueel werk hebben, krijgen hun geheugenklachten later dan anderen. Alleen is het bij dit soort observaties steeds de vraag hoe het uitstel precies wordt veroorzaakt. Is de activiteit zelf heilzaam? Of hebben geestelijk actieve mensen een beter brein en genieten ze daardoor enige bescherming?

Het gaat in deze studie wel degelijk om de activiteit, niet om een aangeboren gunstig brein, stellen de Ca-

nadezen. Tweetaligheid is op geen enkele manier aangeboren: het is door de omstandigheden opgelegd gedrag. Al valt niet uit te sluiten dat immigranten toch een wat ander brein hebben dan mensen die dicht bij huis blijven.

Ook bij proefdieren, waarbij de mate van geestelijke activiteit eenvoudiger langdurig te manipuleren is dan bij de mens, is gebleken dat het de hersenactiviteit is die de Alzheimer vertraagt.

De neurologen vinden het uitstel van een paar jaar indrukwekkend. Geen enkel medicijn krijgt zoiets voor elkaar. Alleen het effect van een gezonde leefstijl zit in dezelfde orde van grootte.