

Hablar varios idiomas podría ayudar a frenar el envejecimiento

Un estudio con 86 000 personas revela que quienes hablan varios idiomas tienen un envejecimiento más lento y una mejor salud cognitiva. Además, el efecto es mayor cuantos más idiomas se hablen.

11/11/2025 10:40 CEST



SINC



Quienes hablan varios idiomas tienen un envejecimiento más lento y una mejor salud cognitiva, según un estudio. / Freepik

Hablar más de un idioma podría ser mucho más que una habilidad cultural o comunicativa: también puede ser un escudo contra el envejecimiento acelerado. Un estudio publicado en *Nature*

Aging sugiere que el multilingüismo está asociado con un envejecimiento más lento y una mejor salud cognitiva a largo plazo.

El efecto protector es proporcional al número de lenguas habladas: cuantos más idiomas, mayor beneficio

El trabajo, liderado por el neurocientífico **Agustín Ibáñez**, del Global Brain Health Institute del Trinity College de Dublin, analiza datos de más de 86 000 personas de entre 51 y 90 años en 27 países europeos. Los investigadores evaluaron si el envejecimiento de cada individuo era más rápido o más lento de lo esperado según su salud y estilo de vida.

Los resultados fueron claros: las personas que hablan un solo idioma tienen el doble de probabilidades de envejecer de forma acelerada, mientras que quienes usan varios idiomas mostraban un **riesgo aproximadamente un 50 % menor**. Además, el efecto protector es proporcional al número de lenguas habladas: cuantos más idiomas, mayor beneficio.



¿Cuál es el secreto de los flamencos para tener una vejez más larga?

SINC

Una herramienta de salud pública

Incluso al ajustar por edad, educación, nivel socioeconómico y entorno social, el vínculo entre multilingüismo y envejecimiento saludable se mantiene.

Los autores sostienen que fomentar el aprendizaje y uso de varios idiomas podría convertirse en una herramienta de salud pública, al **fortalecer la resiliencia cognitiva** y mantener la autonomía funcional en la vejez. “Hablar más de una lengua no solo abre puertas culturales — explican los investigadores—, también podría ayudarnos a mantener el cerebro joven por más tiempo”.

Referencia:

Jason Rothman, Federico Gallo. A multilingual guide to slowing aging. *Nature Aging* (2025).

Derechos: **Creative Commons**.

TAGS

ENVEJECIMIENTO | IDIOMAS |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)