

El golf, bueno de y por el corazón

La Real Federación Española de Golf ha promovido, de la mano de Solán de Cabras, los Desayunos Golf es Salud, una sucesión de mesas redondas con vocación de futuro compuesta por especialistas médicos de prestigio que, de forma periódica a lo largo del año, debatirán sobre los efectos beneficiosos relacionados con la salud que conlleva la práctica del golf.

Las peculiaridades tan positivas del deporte del golf

Gonzaga Escauriaza, presidente de la RFEG, fue el encargado de dar la bienvenida a los participantes en el estreno de esta iniciativa, una serie de ponentes de gran relevancia relacionados fundamentalmente con la especialidad de Cardiología, que pusieron de manifiesto en sus intervenciones que el golf es una especialidad deportiva con peculiaridades muy positivas, que combate el sedentarismo, que contribuye a prevenir deficiencias cardiovasculares y que

promueve las relaciones sociales. “Nuestro objetivo, en una primera fase, es comunicar que el golf es saludable, y en ese sentido es imprescindible la involucración de los especialistas, los médicos. Por eso queremos que ellos mismos, además de que nos asesoren, experimenten en primera persona la práctica del golf, facilitándoles cursos de iniciación, un paso intermedio que culmine con la recomendación de la práctica del golf a los pacientes que consideren que puede ser beneficioso para su salud”, manifestó Gonzaga Escauriaza.

Bienestar físico, psíquico y social, muy presentes en el golf

José Antonio García Donaire –ver esbozo de su currículo y del resto de intervinientes en estas páginas–, estrecho colaborador de la RFEG en la difusión de los valores y beneficios del deporte del golf en el conjunto de la sociedad española, resaltó que “la Organización Mundial de la Salud (OMS) define salud como ‘bienestar físico, psíquico y social’, tres conceptos que están muy presentes en el golf, un deporte con 55 millones de practicantes en todo el mundo entre los que se encuentra un número significativo de gente mayor. El sedentarismo y los malos hábitos alimentarios son dos de las principales causas de muerte y contribuyen a llegar en peores condiciones a los años finales de nuestra vida. De ahí que sea tan importante disfrutar de un deporte que podamos practicar durante muchos años, como el golf”. “La tendencia es imparable –continuó José Antonio García Donaire–, cada vez vivimos más tiempo, y por eso hay que cuidarse y hacer deporte continuamente. Es preciso adquirir buenos hábitos desde el principio y desarrollarlos a lo largo de la vida. En este sentido, el golf es una actividad beneficiosa, incluso para personas que han tenido problemas cardíacos, y contribuye a elevar la esperanza de vida”.



Fotos: Miguel Ángel Caderot

La RFEG promueve los Desayunos Golf es Salud para difundir los valores saludables de este deporte con la participación de especialistas médicos de prestigio

Somos responsables de nuestra propia salud

Por su parte, Feliciano Pérez destacó que “somos responsables de nuestra propia salud. Nuestro entorno, nuestra forma de vivir determinan en gran medida nuestro estado físico y mental. Existen evidencias científicas de que el deporte contribuye incluso a regenerar precursores de enfermedades, por lo que la práctica deportiva está más que recomendada. En este sentido, el golf, por sus características, engloba una serie de beneficios que se incrementan incluso en la franja de edad, ya

más maduros, donde se concentran las enfermedades. La actividad física que precisa y la sociabilidad que promueve son aspectos saludables a tener muy en cuenta”. A continuación, Araceli Boraita diferenció entre la salud de los deportistas de alto nivel “que es muy buena, mucho mejor que hace años gracias a los programas de seguimiento que se realizan desde hace tiempo” y la salud de los deportistas aficionados “que no tienen ese control al milímetro de los profesionales. Por eso hay que distinguir entre la alta competición y el resto”.

Beneficios en la coordinación, el metabolismo y la hipertensión

“Desde la Asociación Española de Cardiología –dijo Araceli Boraita– se considera al golf como una actividad de baja exigencia cardiovascular, lo que sin embargo permite a mucha gente practicarlo. En este sentido, los beneficios del golf no solo se circunscriben al ámbito cardiovascular, sino que se amplían a cuestiones relacionadas con la coordinación, el metabolismo, la hipertensión”. En su turno de intervención, Juan Antonio Corbalán aseguró que “el golf es un deporte

Intervinientes

Gonzaga Escauriaza,
Presidente de la RFEG

José Antonio García Donaire,
nefrólogo. Especialista europeo en Hipertensión y Presidente de la Asociación Europea de Hipertensión Arterial

Felipe Hernández,
Codirector del Departamento de Cardiología y Cirugía Cardíaca de la Clínica Universitaria de Navarra

Araceli Boraita,
Jefa del Servicio de Cardiología del Centro Médico del Deporte, adscrito al Departamento de Deporte y Salud de la Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte (AEPSAD)

Juan Antonio Corbalán,
Director del Servicio de Medicina y Ciencias de la Actividad Física Vithas Internacional

Ricardo Ortega,
Doctor en Medicina General y Cirugía. Especialista en Educación Física y médico asociado del American College of Sports Medicine

Feliciano Pérez,
Profesor y Cardiólogo del Hospital Universitario Gregorio Marañón

Iván J. Núñez,
cardiólogo especialista en Hemodinámica Vascular del Programa de Actividades Preventivas y de Promoción de la Salud (PAPPS) de la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria

Roberto Gómez,
Doctor en Medicina General del SAMUR

Juan Carlos Salinas,
médico especialista en Medicina del Trabajo, Medicina Aeroespacial y Medicina de Familia. Director del Centro de Salud de Mirasierra (Madrid).



El golf es una especialidad deportiva con peculiaridades muy positivas, que combate el sedentarismo, que contribuye a prevenir deficiencias cardiovasculares y que promueve las relaciones sociales

fenomenal en la edad adulta. Cuando se es niño o adolescente, el golf, desde el punto de vista saludable, debe ser algo complementario, ya que los pequeños necesitan un ejercicio más aerodinámico, de fondo, de potencia. No obstante, un buen genoma se puede estropear con malos hábitos, así que hay que hacer un esfuerzo para transmitir que el golf es un deporte que se puede practicar a cualquier edad, que es una actividad que incide en la felicidad y, por ello, en la salud”.

Es fundamental jugar andando y tirando del carro

Ricardo Ortega apoyó la idea de que “en el golf, el ejercicio aeróbico es estupendo. La intensidad del esfuerzo es diferente en unos jugadores que en otros. No es lo mismo ir paseando que hacer los hoyos más rápido. Cuanta más intensidad hagamos, dentro de la normalidad, mayores beneficios para la salud tendremos. Por ello es fundamental jugar andando y tirando del carro si es posible”.

Felipe Hernández centró su intervención en destacar las bondades de la actividad física y del golf para personas que incluso han atravesado por problemas cardíacos severos. “Es preciso recalcar una y otra vez que, con el control médico adecuado, es muy beneficioso hacer ejercicio, pasear, realizar actividades aeróbicas suaves. El golf entronca a la perfección en esta idea porque es una alternativa que, además de proveer de eso, promueve la socialización, algo fundamental para recuperarse de cualquier dolencia”.

*El golf como remedio **contra la vida sedentaria***

El portal Golf & Health Project, promovido por la World Golf Foundation, ha difundido una infografía basada en el estudio presentado por la Universidad de Edimburgo (Escocia) que pretende difundir los beneficios de la práctica del golf en la salud de las personas. En la citada infografía se recuerdan los peligros de la vida sedentaria y se asegura que los asistentes a una ronda de golf pueden llegar a dar más de 11.000 pasos. Esta infografía resalta datos tales como que la inactividad física puede llegar a causar un número de muertes superior al del consumo de tabaco y apunta a la práctica deportiva, en este caso del golf, como un remedio ideal contra esta lacra. Los datos se basan en estudios realizados durante dos torneos, el Paul Lawrie Match Play de 2016 y el Shenzhen Open 2017. El proyecto de investigación ‘Golf & Health Project’ de la Universidad de Edimburgo se llevó a cabo bajo la supervisión de destacados académicos internacionales como la profesora Nanette Mutrie Liz Grant, y pasa por ser el más completo sobre golf y salud. En total, el estudio consta de 5.000 folios en los que se detalla el impacto del juego en la salud y su papel en la prevención de enfermedades y en la gestión de lesiones asociadas.



Beneficios económicos que genera a la Seguridad Social

Iván J. Núñez destacó que “esta iniciativa es muy importante para hacer llegar a la sociedad la necesidad de hacer deporte por sus beneficios para la salud. El golf es una actividad muy positiva para todos los públicos por sus especiales peculiaridades, que favorecen la estabilidad física, psíquica y social. Es preciso resaltar los beneficios económicos que genera a la Seguridad Social. Es mejor hacer deporte y prevenir enfermedades que tomar pastillas”. En la penúltima intervención, **Roberto Gómez**, con puesto de responsabilidad en el SAMUR,

subrayó que “es vital tomar conciencia de lo importante que es tener desfibriladores en los clubes de golf y que los trabajadores sepan manejarlos. Estos aparatos salvan vidas, también en los campos de golf. Asimismo, hay que insistir a los clubes para que las salidas de evacuación estén bien situadas y se visualicen claramente” antes de adherirse a la opinión generalizada de que el golf es una actividad deportiva saludable, especialmente a partir de determinada edad. Por último, **Juan Carlos Salinas** reconoció que prescribe, desde el Centro de Salud donde trabaja, “hacer deporte con asiduidad en general y el golf en particular. Por si fuera poco, es un

Los espectadores a una ronda de golf también hacen ejercicio, pudiendo llegar a dar más de 11.000 pasos

deporte que permite practicarlo con hijos e incluso nietos, una gran ventaja desde el punto de vista de la socialización y, por ello, para beneficio de la salud, un aspecto que es inviable en la gran mayoría de disciplinas deportivas”. ✓

