

Golf es salud

Cada vez son más los especialistas que aseguran que el golf es uno de los deportes más recomendados para todos aquellos que quieran mejorar sus condiciones de salud a través del deporte. Su práctica habitual es una auténtica bendición para cuerpo y mente.

Por eso, a nadie ha extrañado las conclusiones del proyecto 'Golf & Health Project', una iniciativa única centrada en una investigación académica que pone de relieve los beneficios que el golf puede acarrear a la vida de las personas. Golf es salud.

Un estudio amplio y detallado

The World Golf Foundation (WGF) anunció el lanzamiento del proyecto, centrado en el trabajo de investigadores de la Universidad de Edimburgo (Escocia) bajo la dirección del prestigioso Dr. Andrew Murray y la supervisión de destacados académicos internacionales como la profesora Nanette Mutrie Liz Grant. Se trata del mayor y más completo estudio sobre golf y salud efectuado hasta la fecha, cuyos resultados han sido expuestos en la publicación más importante del mundo en materia de medicina deportiva, The British Journal of Sports Medicine.

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.

Mejoras en la esperanza y en la calidad de vida

El tres veces ganador de un 'Major' y embaja-

dor de WGF Padraig Harrington espera que la investigación contribuya a demostrar el impacto positivo que un deporte como el golf puede tener en la vida de las personas.

"Este proyecto supone un importante paso adelante en el intento de arrojar luz sobre los beneficios de nuestro deporte", indica el ganador de catorce pruebas del European Tour. "Estoy muy contento de estar involucrado como embajador y espero ayudar a difundir este mensaje", dice.

"Para mí estar sano y feliz es clave para disfrutar de mi propio juego. A lo largo de mi carrera he visto de qué forma el golf puede impactar en el bienestar de la gente, y es el momento de hacer llegar ese mensaje", añade.

Estos beneficios incluyen mejoras en la esperanza y en la calidad de vida, así como beneficios para la salud física y mental. La práctica del golf ayuda a disminuir el riesgo de enfermedades crónicas graves como la diabetes tipo 2, ataques al corazón, cáncer de colon y de mama... Además, esta investigación demuestra el impacto positivo que el golf tiene sobre las personas con colesterol alto.

El proyecto cuenta con ocho grandes embajadores

El proyecto se pone en marcha con el apoyo del European Tour y de las principales organizaciones de golf, y cuenta con el respaldo de sus ocho embajadores mundiales: Aaron Baddeley, Annika Sorenstam, Brooke Henderson, Gary Player, Ryann O'Toole, So Yeon Ryu, Padraig Harrington y Zach Johnson. Entre todos ellos suman victorias en 30 'Majors' y 350 torneos.

Investigadores la Universidad de Edimburgo, con el prestigioso Dr. Andrew Murray a la cabeza, han determinado que el golf ayuda a prevenir enfermedades

"Estoy muy contento de ser embajador de este proyecto. Apoyo de todo corazón el trabajo que están haciendo para demostrar los beneficios del golf en la salud", explica Gary Player.

"La confirmación sistemática y académica de los beneficios físicos y mentales del golf en la gente va a ser de gran utilidad para todos nosotros en nuestra misión de difundir la idea en instituciones y gobiernos de todo el mundo", añade.

El proyecto tiene entre sus objetivos mostrar los beneficios actuales y futuros que la práctica del golf tiene en individuos de todas las edades en todas las sociedades, no sólo en un sector concreto de la población.

El WGF y las principales organizaciones representadas en su Consejo de Administración, junto con socios como la PGA de Europa y la Universidad de Edimburgo, y colaboradores académicos como la Universidad de California, así como otras organizaciones, están trabajando de

El proyecto tiene entre sus objetivos mostrar los beneficios actuales y futuros que la práctica del golf tiene en individuos de todas las edades

forma conjunta en el proyecto con el fin de difundir sus conclusiones en todo el mundo. "La importancia del proyecto de golf y salud en el desarrollo de este deporte es vital, no sólo para los socios de la WGF, sino para todos los involucrados en la industria del golf en todo el mundo," dijo Steve Mona, Director

General de The World Golf Foundation. "Este proyecto es algo que todos vamos a respaldar, ya que está universalmente aceptado que el golf es bueno para todos. Se van a proporcionar informaciones y datos reales y tangibles que pueden ser utilizados por gobiernos y políticos, circuitos profesionales,

órganos de gobierno, empresas, profesionales de golf y demás. Todo en beneficio del deporte", dice.

Este informe, en conclusión, debe ayudar a difundir un mensaje claro: el golf no es solo una actividad divertida y amena, sino que también es un vehículo hacia el bienestar. ✓

