



El Golf, también bueno para la mente



La Real Federación Española de Golf promovió, de la mano de Solán de Cabras, una nueva jornada de los Desayunos Golf es Salud, una mesa redonda compuesta por especialistas médicos de prestigio en la que se debatió sobre los efectos beneficiosos relacionados con la salud que conlleva la práctica del golf. En esta primera cita del año 2019 el turno era para los neurólogos, que concluyeron que este deporte puede ser un potente aliado para prevenir, combatir y ralentizar enfermedades neurodegenerativas.

Tras poner en situación a los presentes haciendo alusión al trabajo del Dr. Andrew Murray, impulsor del estudio de la Universidad de Edimburgo que concluyó que jugar al golf puede llegar a alargar la vida de las personas en casi cinco años, tomó la palabra José Antonio García Donaire, nefrólogo y estrecho colaborador de la RFEG en la difusión de los valores y beneficios del deporte del golf, que puso sobre la mesa las patologías de las que se iba a hablar en el encuentro, aquellas relacionadas con la Neurología.

“Sabemos que el golf y el deporte pueden influir en la salud física y mental, porque afecta a la vida social. Y recuerdo que no hay nada como prevenir para ganar en salud y, de paso, ahorrar dinero al sistema. Por ejemplo, en Suecia se ha estudiado que se puede reducir en un 40 % el riesgo de mortalidad con una correcta prevención”, apuntó.

Por su parte, Marcos Llanero, neurólogo, recalzó que “está demostrado que el ejercicio

previene enfermedades. También está probado que enfermedades como el Alzheimer se pueden prevenir haciendo ejercicio. Influyen los antecedentes familiares, claro, pero uno puede poner de su parte para combatir, en la medida de lo posible, la aparición de la patología”, explicó.

Una barrera para frenar el ictus y la aparición de demencia

Turno para el neurólogo Joaquín Carneado-Ruiz, que suscribió punto por punto el estudio del Dr. Murray, especialmente el que dice que el golf “puede reducir el riesgo de ictus y, ojo, de demencia”. Otro de los focos del encuentro fue el análisis de la repercusión que estas enfermedades pueden tener en el estado anímico del paciente, y ahí entró en juego Vanessa Abrines, psicóloga.

En su alocución se centró en la aceptación de las personas a una nueva situación. “Tu vida cambia, y hacerte a unos nuevos hábitos obligados lleva un tiempo, ya que no todo el mundo lo acepta bien. Hoy en día hay una concepción del ‘todo perfecto’, y eso hace que aceptar situaciones adversas sea más complicado. Ahí entra en juego la familia, que debe ayudar y apoyar a esa persona”, dijo.

Pablo Cabanillas, presidente del Comité de Golf Adaptado de la Federación de Golf de Madrid y paciente de Esclerosis Múltiple, reforzó las palabras de Vanessa Abrines con su relato: “jugué al rugby toda la vida y de repente, con 20 años, me diagnosticaron una Esclerosis Múltiple. Te preguntas si te vas a morir de esto.

Está probado que enfermedades como el Alzheimer o el Parkinson se pueden prevenir y ralentizar haciendo ejercicio

Tuve que dejar de jugar al rugby y hacerme a una nueva vida. Me busqué un nuevo deporte, que fue el golf. Pasar página y aceptar la realidad es algo fundamental; si no lo haces te vienes abajo”, relató.

“En ningún sitio me encuentro mejor que en un campo de golf”

A continuación salió a escena Jacinto Garbajosa, un jugador de golf, hándicap 8, que sufre de Parkinson desde hace ya once años. “Decidí que iba a hacer lo que me diese la gana, preocupándome lo justo y disfrutando la vida. El golf me ha ayudado a evadirme de esta enfermedad, disfruto muchísimo de ello”, indicó.

“Se suele asociar el Parkinson con los temblores, pero en mi caso acuso más la rigidez. Y os prometo que en ningún sitio me encuentro mejor que en un campo de golf, al aire libre y centrándome en la pelota. Para enfermedades como la mía, un deporte de sensaciones como el golf es la actividad perfecta”, argumentó. Su relato dio paso al de Pablo Martínez Arroyo, ex jugador profesional de baloncesto, que puso en conocimiento de



la mesa la labor del Instituto Español de Psiconeuroinmunología (UEPNI), del que es miembro. “Muchos deportistas llegan a tratarse con este instituto para afrontar problemas crónicos. En mi caso, unas tendinitis rotulianas que me causaban dolor a diario. Dimos con el origen de las dolencias y me di cuenta de que podía llegar a recuperar las

sensaciones de disfrute físico y mental”, contó. Además, y para terminar, el ex jugador de Estudiantes hizo hincapié en “lo positivo que es el golf desde el prisma de que es una actividad que puede hacerse de forma conjunta con toda la familia. Eso crea un bienestar a la mente que es impagable”.

Para terminar, los especialistas, unos golfistas

y otros no, concluyeron de forma unánime que este deporte se puede y se debe prescribir con mayor frecuencia. “Es más colaborativo que competitivo, crea placer a la cabeza a nivel kinestésico y se hace un volumen de ejercicio elevado”, concluyó Joaquín Carneado-Ruiz. Motivos, pues, sobran para recomendar nuestro deporte. ✓