

# Dieta mediterránea y golf para alargar la vida

La RFEG promovió una nueva jornada de los Desayunos Golf es Salud, una mesa redonda compuesta por especialistas médicos de prestigio en la que se debate sobre los efectos beneficiosos relacionados con la salud que conlleva la práctica del golf. Esta vez era turno para los nutricionistas y endocrinos, que llamaron la atención sobre la importancia de asentar en la población unos correctos hábitos alimentarios y de volver a la dieta mediterránea.

José Antonio García Donaire, prestigioso nefrólogo, puso en situación a los presentes haciendo alusión al estudio 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. Y añadió que la mala nutrición, unida al sedentarismo, es un mal contra el que luchar. “Hay que enseñar a la gente a hacer ejercicio, un ejercicio que le venga bien, pero también a comer”, apuntó.

## “Hemos abandonado la dieta mediterránea”

Metidos en harina, nunca mejor dicho, los nutricionistas entraron a diseccionar el panorama actual. Así, Jesús Román reveló que “las estadísticas son razonablemente buenas, pero llevadas a la realidad vemos que hay gente que se cuida y come bien, y gente que ha abandonado directamente la dieta mediterránea por varios factores: no hay tiempo ni ganas de cocinar –es complicado pedir a un joven que se haga unas lentejas–, mucha gente no sabe comprar, no sabemos lo que comemos...”, explicó.

Su colega Elena Sánchez Campayo no solo apoyó sus conclusiones, sino que ahondó en las mismas. “Esos casos los veo en la clínica a gran escala. Se prefiere una solución rápida a aprender unos hábitos saludables. La falta de tiempo es un problema para tomar hábitos y horarios buenos. ¡Si no hay tiempo ni para hacer la compra! Y no solo hay que tener educación nutricional por un tema de peso, también para prevenir enfermedades, no estar cansado...”, dijo.

Llegado este punto, Juan Antonio Corbalán, doctor y ex deportista de élite, y con experiencia en estas jornadas de Golf es Salud, recordó que “como deportistas, comer bien no te va a hacer ganar Wimbledon, pero sí rendir mejor. Y si esta idea la llevamos a la gente de la calle, debemos saber que comiendo mejor no vas a ser más feliz ‘per se’, pero sí vas a vivir más y mejor”, explicó de forma didáctica.

## “Fresco, cercano y de temporada”

Para el que fuese base del Real Madrid, “a la hora de hacer la compra hay que cumplir tres premisas: fresco, cercano y de temporada. Lo que viene en plástico, fuera. Y, ojo, hay que comer en el límite de la necesidad, no hincharse”, comentó.

Para hablar de la nutrición en deportistas de élite, nadie mejor que Guillermo Gómez Vera, durante unos años responsable del Área de Nutrición del Real Betis Balompié, que puso su experiencia al servicio del debate. “En el Betis no tenía problemas con el primer equipo, que tenían de todo y todo personalizado, pero sí con los jugadores de la base, que no tienen un

## Endocrinos y nutricionistas determinan que hay que trabajar desde la infancia en la creación de buenos hábitos alimentarios

seguimiento tan exhaustivo, y claro, veíamos a chicos que procedían de familias que carecían de unos hábitos nutricionales”, contó.

“Tuvimos que dar charlas a los padres para darles unas nociones básicas: mejor una fruta que un zumo, un bocata que un bizcocho... fue necesario educar desde la base”, recordó. Con la cantera, en este caso golfística, trabaja la doctora María Recasens, nutricionista de los equipos de la Federación de Golf de Madrid. “Hay problemas importantes en la base. Cuando empecé a trabajar con chavales vimos que tenían potestad para elegir lo que comían, y claro, todos los días huevos fritos con patatas. Ahora nosotros elaboramos los menús en función de cada uno, y hacemos talleres de formación mensuales en los que les contamos cómo nos afecta cada cosa que comemos”, compartió.

También aportó su amplia experiencia Paco Fernández, preparador físico de los Escuela Nacional Blume y responsable de la nutrición de los jugadores. “Trabajamos con los chicos, pero también con las familias. A los jugadores de la Blume, que viven en la residencia de estudiantes, les orientamos, les decimos qué



Fotos: Luis Corralo

**Comiendo mejor no vas a ser más feliz ‘per se’, pero sí vas a vivir más y mejor**

son las proteínas, los hidratos de carbono... porque ellos no lo saben. Por su parte, escriben todo lo que comen en una semana y luego me siento con ellos y vemos lo que les falta y lo que les sobra”, expuso.

Sobre ese punto tan recurrente, el de la educación alimentaria, puso el foco la endocrina Natalia Pérez Farré, para quien “cada vez hay más conciencia del problema que es la obesidad, que ha crecido de manera alarmante. A mi consulta viene gente con una motivación, y eso ya es algo que llevas ganado. Es obligatorio trabajar en la educación, pero además nosotros, los profesionales, tenemos que recetar actividad física, adaptada siempre a las necesidades del paciente”, indicó.

Y si de lo que se trata es de recetar deporte,

¿por qué no golf? “Solemos recetar natación, bici o andar, y ahora estoy viendo que el golf podría ser una buena solución: no es de impacto y tiene unas condiciones estupendas para personas que tienen que ir perdiendo peso”, argumentó.

## El menú ideal antes de una vuelta de golf

Los profesionales, por sugerencia de Juan Antonio Corbalán, perfilaron cuál sería el desayuno ideal antes de jugar una vuelta de golf. Unánimemente acordaron que es conveniente tomar algo de pan como base, aportar aguacate u otra pieza de fruta, tomar algo de proteína y completar con un té o un café (“¡por supuesto sin mojar!”). Y todo esto hay

que ingerirlo un par de horas antes de la vuelta. “A mitad de recorrido una fruta, algo de frutos secos, y no un bocadillo en el hoyo 10”, apostilló María Recasens.

Para terminar la sesión, y a modo de conclusión, los profesionales convocados para esta nueva cumbre de Golf es Salud enumeraron los puntos básicos que nuestra sociedad debe tener en cuenta en clave de alimentación: buena hidratación durante todo el día, potenciar la educación en los colegios y políticas saludables a nivel global, insistir en la necesidad de una actividad física asequible a todo el mundo y enviar mensajes claros. Cumpliendo estas premisas estaremos más cerca de ganar la batalla por la buena salud, donde siempre tiene cabida el deporte del golf. ✓