

# ¡Juega al golf,

Jugar al golf es una actividad beneficiosa que alarga la vida de quienes lo practican, al margen de contribuir a su felicidad. Esta fue la principal conclusión esgrimida durante la presentación del Programa Golf es Salud impulsado por la Real Federación Española de Golf, que tuvo lugar en un marco esplendoroso, durante la celebración del Andalucía Valderrama Masters, un acto en el que participaron, además de Gonzaga Escauriaza, presidente de la RFEG, los doctores Andrew Murray y José Antonio García Donaire. El Programa Golf es Salud, en el que colabora activamente Solán de Cabras, forma parte de la estrategia de la RFEG para difundir los valores y beneficios del deporte del golf en el conjunto de la sociedad española.

## El golf, un deporte que contribuye a la salud

Gonzaga Escauriaza, presidente de la RFEG, ensalzó que “la salud es primordial en nuestras vidas, y el golf contribuye a ello. Es preciso hacerse eco del magnífico trabajo realizado por el doctor Andrew Murray, un estudio exhaustivo, avalado por la Universidad de Edimburgo y la comunidad científica, que hay que comunicar al conjunto de la sociedad”. El presidente de la RFEG recaló la importancia “de contar con este estudio, con una base científica reconocida, que amplía los beneficios de nuestro deporte, que además de saludable es bueno para el turismo, crea puestos de trabajo y genera un significativo impacto económico. El siguiente paso es contar con la colaboración

de los médicos y los centros de salud para que receten golf a sus pacientes como actividad que contribuye a mejorar su salud”.

Por su parte, José Antonio García Donaire, doctor en medicina, alabó que la RFEG sea sensible a este importante asunto. “El primer gasto sanitario es la enfermedad cardiovascular, y lo mejor es atajarlo mediante tratamientos no farmacológicos, con la prevención, y en este sentido el golf es una actividad perfecta”, manifestó durante la presentación antes de reforzar la importancia del estudio científico realizado por Andrew Murray “con un afán divulgativo, que consiste en la revisión de más 300 estudios que cumplen determinados criterios científicos”.

José Antonio García Donaire considera demos-

# que vas a vivir más años!

trado que “la práctica del golf está relacionada con la mejoría de los factores de riesgo cardiovascular –menos infartos, menos ictus y mejorías renales–, al margen de mejorar la capacidad respiratoria, tanto para quienes están enfermos como para los que no lo están”.

## Involucración de la comunidad médica

El siguiente paso, ya en marcha, es implementar este Programa de Golf es Salud a través, en primera instancia, de la Consejería de Salud de la Comunidad de Madrid “con objeto de que los profesionales del sector, fundamentalmente quienes trabajan en los centros de salud, conozcan estas conclusiones. El objetivo es que médicos, personal de enfermería, nutricio-

nistas, etc, conozcan el deporte del golf y lo receten, que sean prescriptores de golf como actividad física moderada que activa el cardio, los músculos, los pulmones...”.

Por último, Andrew Murray, impulsor del estudio de la Universidad de Edimburgo en el que se especifican los beneficios del golf en la salud de las personas, resaltó que “jugar al golf es el mejor regalo que se puede hacer a nuestros hijos porque van a vivir más tiempo, tendrán mejores notas en el cole y estarán más contentos. La Organización Mundial de la Salud considera que la falta de ejercicio es la cuarta razón que afecta a la salud de las personas. Hemos estudiado más de 5.000 documentos y la conclusión es irrefutable: jugar al golf es bueno para la salud”.

Andrew Murray aseguró que “según un estudio realizado en Suecia con una amplísima base de individuos, el golf alarga la vida al menos 5 años más y quienes lo practican tienen una mejor complexión corporal y mejores niveles de colesterol, además de estar más contentos y felices”. El doctor escocés avanzó que “vamos a investigar los beneficios de acudir como espectadores a los torneos de golf, ya que se dan, de media, unos 11.500 pasos por jornada. Nuestros embajadores –Gary Player, Annika Sorenstam, Padraig Harrington...– nos ayudan a transmitir que la falta de actividad física contribuye a la muerte de 5.3 millones de personas. Este proyecto es además muy importante porque ayudamos a ahorrar, mediante la prevención, muchos dinero a los gobiernos”. ✓

**José Antonio García Donaire, doctor en medicina:**  
**“La práctica del golf está relacionada con la mejoría de los factores de riesgo cardiovascular y respiratorio”**

**Andrew Murray, médico e investigador:**  
**“Jugar al golf es bueno para la salud. Alarga la vida y contribuye a la felicidad de quienes lo practican, además de ahorrar, mediante la prevención, mucho dinero a los gobiernos”**