

# Golf y bienestar, los beneficios de un buen swing

**M. G.**

El golf es, según los especialistas, uno de los deportes que más allá de los éxitos y de los trofeos proporciona otro tipo de satisfacciones, como un importante estado de bienestar, vamos, que mejora la salud. Quienes practican este deporte lo califican de adictivo, por lo que no es extraño que elijan su destino de vacaciones en función de las instalaciones accesibles. El golf tiene un alto potencial como actividad vacacional, y así lo transmite Gerardo Mosquera, gerente del Club de golf de Miño: "El campo tiene una ubicación privilegiada. Su situación, a pocos kilómetros de la playa de Miño y la de Perbes, lo convierte en una alternativa ideal para el conjunto familiar. Además del golf tenemos piscina y pistas de pádel. Es un pequeño club de campo", explica el gerente del Club.

Si bien la aceptación del golf ha ido en crescendo, es un deporte polémico debido a las difíciles condiciones de acceso. "Habitualmente, la iniciación en el golf se da a través de la familia, porque necesitas tener acceso a una instalación. Afortunadamente, los clubes no son como antes, que eran más prohibitivos por el coste que suponía ingresar en ellos, pues había muy pocos. Ahora el golf es un deporte muy asequible. Ser socio del Club de Miño cuesta 70 euros al mes, un precio muy razonable teniendo en cuenta las instalaciones que requiere", apunta Gerardo Mosquera.

**¿Quién juega al golf?**

Un 36% de los jugadores y jugadoras gallegas son mayores de 55 años. Es el colectivo, denominado senior, que organiza con éxito su propio campeonato interclubes por equipos. Se llama "Ruta del Vino", una liga de invierno que permite a los participantes entablar y mantener relaciones sociales.

G. Mosquera, con más de 40 años de experiencia, nos habla de las motivaciones de algunos de los usuarios: "Gente que se jubila joven y quiere ocupar su tiempo con actividades físicas y deportivas o pasear, quedar por la mañana con amigos, jugar unos hoyos e ir a casa a comer. No obstante, el golf es un deporte de jóvenes al que pueden jugar los mayores y no un deporte de mayores al que pueden jugar los jóvenes".

En este sentido, desde el Club de



Miño, han tomado una iniciativa en colaboración con la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte: "Los jóvenes que escojan la asignatura optativa de golf pueden venir siempre que quieran de forma gratuita. Consideramos que estamos ayudando a la formación de futuros profesores, incluso para los institutos. De hecho, lle-

! «El Golf es un ejercicio aeróbico que combate enfermedades del sistema cardiovascular»

vamos colaborando varios años con el Instituto de Miño para el aprendizaje del golf".

**Enemigo de la hipertensión**  
Durante una partida un golfista puede llegar a caminar entre 7 y 14 km. Se trata, por lo tanto, de un ejercicio aeróbico y mode-

rado, muy adecuado para combatir enfermedades del sistema cardiovascular.

El golf es un gran enemigo de la hipertensión, contribuyendo a mantener los triglicéridos y el colesterol a raya. Esta enfermedad afecta habitualmente a personas que padecen obesidad o estrés, que consumen demasiado alcohol o alimentos con mucha sal y que padecen diabetes o son fumadoras.

Una clara recomendación para hacer frente a la hipertensión es el cambio de hábitos, pero todos sabemos lo difícil que es modificar ciertas prácticas. En este sentido, el golf es una motivación añadida para realizar sesiones de ejercicio aeróbico al tiempo que mejoras tu golpe o swing.

Estudios llevados a cabo por la Federación Española de Golf hacen referencia a un aumento de las pulsaciones durante el transcurso del juego y una disminución de la presión sistólica (presión arterial durante la contracción del corazón). Además, las pruebas realizadas observaron una disminución de los triglicéridos (colesterol y grasas presentes en la sangre que pueden ocasionar la obstrucción de venas y arterias).

! «Durante una partida, un golfista puede llegar a caminar entre 7 y 14 kilómetros»

**El mejor antidepressivo**

El golf no reporta sólo beneficios sobre el sistema cardiovascular. Como es habitual practicar al aire libre, contribuye a una mejor oxigenación de la sangre y ayuda a nuestro organismo a sintetizar la vitamina D, encargada de regular el paso de calcio a los huesos y evitar que empiecen a debilitarse. Esta vitamina es muy difícil conseguirla a través de los alimentos, ya que sólo se encuentra en pescados grasos, diversos hongos y soja orgánica. La mejor manera de conseguirla es, indudablemente, a través del sol. Su importancia es tal, que la ausencia de exposición al sol es una de las causas principales de depresión en los países nórdicos. .

## El origen del deporte

Los orígenes del golf han sido popularmente atribuidos a Escocia, pero los historiadores sugieren que un juego similar al golf moderno era jugado en China 500 años antes de que el golf fuera mencionado por primera vez allí. Es a través de los viajeros monjes, durante la Baja Edad Media, que el golf llega a Europa y se extiende dando lugar a diferentes variantes. Sin embargo, fue en Escocia donde se compiló el primer reglamento escrito junto con el campo de 18 hoyos. El clima escocés, lo suficientemente suave para evitar las heladas y lo suficientemente húmedo para nutrir sus prados, junto con su característico paisaje de abundantes lagos y escasez de árboles, ha sido la cuna de este deporte secular, siendo el entorno en el que se practica uno de sus principales atractivos.

Es en la costa este de Escocia, en Saint Andrews, donde se encuentra el club de golf más antiguo del mundo. En el siglo XV los golfistas definieron su trazado a través del terreno ondulado, jugando con hoyos cuyas ubicaciones fueron dictadas por la topografía del lugar y estableciendo un recorrido de 9 hoyos de ida y vuelta. Todo un sistema integrado en el ecosistema y paisaje local, un modelo que poco se asemeja a muchas de las instalaciones actuales.

Ya en el siglo XIX, reconocidos personajes del mundo de la literatura, encontraban en el golf una forma de distraerse de sus quehaceres cotidianos. Mark Twain, autor de la novela "Las aventuras de Tom Sawyer", resumía en tono humorístico la sensación del golfista tras una mala partida: "El golf es un hermoso paseo arruinado por una pelotita blanca". A pesar de lo desafortunado de la frase, esta concepción del golf como paseo hermoso y recomendable, es habitual en muchos de sus aficionados, que más allá de las habilidades personales y los resultados deportivos, encuentran una motivación para caminar al aire libre y ejercitar su musculatura con espíritu de auto-superación.