

Golf, ideal para sanar numerosas dolencias

Publicado el: 16-04-2018

Una de las principales ventajas que presenta el golf es que se puede practicar a todas las edades. Y esto, a su vez, tiene también el atractivo de que cada persona puede utilizar esta actividad en función de sus necesidades: desde las meramente recreativas o competitivas a las dedicadas a la recuperación de enfermedades.

En este sentido, los campos están recibiendo cada vez más personas que vienen con la prescripción médica de jugar al golf. Así lo asegura Abel Jimenez, gerente de Golf Negralejo, que indica que “por nuestra idiosincrasia de ‘pitch & putt’ recibimos a muchos novatos que quieren cursos de iniciación y es habitual que nos digan que se lo ha prescrito un doctor. Hay que tener en cuenta que con el binomio de deporte y caminar se logra mejorar en cuestiones relativas al colesterol, la tensión arterial o el riesgo de accidente cardiovascular”.

Esta opinión la refrenda uno de los médicos deportivos más prestigiosos de España, el doctor Alfonso del Corral. “No hay nada más sano que caminar, y esa es la clave del golf. Según van pasando los años el cuerpo lo va necesitando más y, como no es nada agresivo, es ideal para ello. Salir a jugar al golf supone evitar que nos quedemos en casa y estaremos consiguiendo mantener el tono muscular, la resistencia aeróbica y la desconexión mental”. Además, desde una perspectiva clínica “ayuda a mantener a raya los niveles de azúcar y favorece enormemente el tránsito intestinal”.

El hábito de caminar

El doctor Alfonso del Corral es un convencido de las bondades del golf, que comienzan por caminar. “Es una necesidad vital del ser humano y si se consigue realizar a diario, es lo más recomendable. No se trata de jugar hasta fatigarse, sino de ir ganando fondo poco a poco para disfrutar del paisaje y del juego y, de paso, conseguir un gran beneficio para la salud”.

Fuente: <https://netsaluti.com>