# El Golf como fuente de salud

Golf es Salud' es mucho más que un lema. Es una afirmación que se apoya en un buen número de historias personales recogidas a pie de campo. Con los años se vuelve más complicado, lógicamente, practicar deportes agresivos para las articulaciones, y es entonces, en algunos casos en torno a los 50 años, en otros a los 60, cuando muchas personas se asoman al golf.

¿Y qué descubren? Pues fundamentalmente, un deporte maravilloso y calidad de vida. Asómense a esta serie de relatos de jugadores de golf tardíos. En ellos está la clave para saber por qué cada vez son más los médicos que recetan golf como prescripción facultativa.

## Rosario ya puede 'no pensar en nada'

Rosario Morgado está bajando hándicap con esfuerzo y dedicándole unas cuantas horas a la semana. Es alumna de la Escuela de Golf del Centro Nacional de Madrid desde hace unos años, cuando aprovechó la cercanía de las instalaciones con su domicilio y tiró de su marido, su hija y hasta del yerno para saber de qué iba eso del palo y la bola.

"Nos enganchó de tal forma que ya hemos hecho viajes de golf, de jugar varios días seguidos y nos los pasamos en grande en familia", añade Rosario, que también juega algunos torneos con compañeros de la Escuela.

Lo que le apasiona del golf es poder estar "unas horas al aire libre, andar aunque sea solo nueve hoyos y terminar como nueva. Es una sensación que no he sentido en ningún otro deporte. ¡Y mira que soy deportista! Pádel, baloncesto... pero lo que sientes después de hacer 5 ó 6 kilómetros es algo único", explica esta entusiasta federada a la que le encanta poder estar unas horas "sin pensar en otra cosa, solo en el siguiente golpe, abstraerte del mundo".

"Además, el golf es un deporte que te descarga la tensión y hace que se te olviden esos pequeños dolores que uno pueda tener de espalda, por ejemplo. Te libera mucho. Al margen, claro, de lo bueno que es para la circulación y el corazón", agrega. Pero, "ah, no dejes de decir que es una actividad en la que el juego limpio es fundamental", recalca Rosario. "En el campo se ve cómo es cada uno", concluye.

## El antídoto para el insomnio estaba en el golf

Para José Fermosell, dueño de un restaurante madrileño y persona tremendamente activa, hace cuatro años comenzó una nueva vida como deportista. Sufrió una caída en la que se rompió la escápula y tuvo que renunciar a la práctica asidua de deportes que le quitaban el poco tiempo libre que tenía. Y ahí apareció el golf. Como tantas y tantas veces, es una persona cercana quien dijo las palabras mágicas: ¿Por qué no te acercas un día conmigo a la cancha y das unas bolas? "Y solo con levantar el palo me di cuenta de que ese era mi deporte", afirma José tajante, quien lamenta tener poco tiempo para atender a esta pasión, ya que con un negocio propio es difícil sacar horas.



> **“Siempre dormía con pastillas, las necesitaba para conciliar el sueño y descansar. Desde que juego al golf ya no las uso. ¡Debe ser porque sueño con golf!”, cuenta José**

No obstante, este apasionado federado asegura que cada vez trata de alargar ese tiempo. “¿Sabes qué es lo mejor que me ha dado el golf? Salud. Yo era una persona adicta al trabajo, no hacía otra cosa, y ahora juego cuando puedo y estoy fenomenal, mucho más relajado”, argumenta.

Pero no se queda ahí la cosa: la mejoría es notable tanto de día como de noche. “Siempre dormía con pastillas, las necesitaba para conciliar el sueño y descansar. Desde que juego al golf ya no las uso. ¡Debe ser porque sueño con golf!”, cuenta a medio camino entre el asombro y la euforia.

Este salto cualitativo en su nivel de vida le ha llevado a convertirse en un magnífico embajador del golf. “Se lo recomiendo a todo el mundo. En el restaurante mando a mucha gente al golf, a que prueben, porque a partir de una edad en la que tienes más tiempo libre es todo un planazo. Hay muchos viajes a hoteles muy buenos con campos de golf en los que reservar de domingo a jueves es una ganga, y el fin de semana que jueguen los jóvenes”, sentencia.

## Carmen, más activa y joven gracias al golf

Nada como vivir cerca de una instalación pública para que se multipliquen las opciones de conocer de cerca el golf. Eso le pasó a Carmen Gilgado, que vio cómo el Centro Nacional, frente a su casa, convertía un vertedero en uno de las instalaciones de golf más populares de Madrid.

“Jugaba mucho al tenis, pero necesitaba otro deporte en el que sufriesen menos las articulaciones. Había que probar, pensé. Y me vino fenomenal, me enganché desde el primer día”, cuenta con pasión.

Una de las cosas que más le agradan del golf es el poder compartir un deporte con su marido y con amigos. “Es estupendo porque nos permite estar activos y jóvenes. Jugarlo con asiduidad hace que no te duela nada, estás al aire libre y te hace ver el día de otra forma. Además, el poder competir diariamente contra ti mismo es un plus de motivación”, explica.

Risas y diversión forman parte de su menú diario, algo que convierte el golf en una actividad altamente recomendable. “Hay gente de más de 50 años que dice que empezar de cero es complicado, que si es tarde... ¡Para nada! Muchos hemos empezado a esa edad y estamos mejorando y pasándolo fenomenal. Tengo ahora una nieta de 2 años, y en cuanto crezca un poco más, se viene al golf”, cuenta Carmen, para quien la salud es una de las grandes beneficiadas del hobby que practica desde hace una década.

## Las satisfacciones de José practicando este deporte

Jubilado y con ganas de bajar de hándicap, José Barahona aprovecha para jugar al golf en compañía de su mujer cuando tiene ocasión. Al menos un par de días a la semana. Era un asiduo de las pistas de tenis, pero las rodillas no le permitían seguir con un deporte menos benévolo con las articulaciones. Y llegó el golf.

“Nos hemos enganchado mucho. Empezamos mi mujer y yo a dar clases a la vez y conocimos algo fabuloso. Cuatro horas caminando por naturaleza es una actividad fantástica para cualquiera, nos da muchas satisfacciones”, dice.

Vecinos y amigos ya conocen la pasión de José por el golf. “A todos les animo y les cuento todo lo bueno que me ha pasado jugando al golf”, asegura antes que reconocer que los días que no hay golf toca caminar para no perder la costumbre de estar activo, pero admite que entonces “se echa de menos la bolita”.

## Teresa Moreno, una “antideporte” enganchada al golf

Por su parte, Teresa Moreno es una persona activa profesionalmente que no practica el golf por salud, pero que no deja de encontrarle virtudes en este ámbito al que considera su deporte. “Camino al aire libre y veo que es una actividad que voy a poder practicar a cualquier edad”, señala.

Comenzó a jugar hace doce años, cuando un familiar de su marido le recomendó hacer un deporte que le tenía ganado. “Empezó mi marido, se enganchó y detrás fui yo. Me picó mucho lo difícil que parecía darle a la bola con el palo. ¿Cómo no iba a conseguir hacerlo? Y hasta ahora”, dice entre risas.

Detrás de la curiosidad, Teresa encontró muchos beneficios que le han ayudado especialmente a tomarse la vida con más relajación. “Es que con el golf me olvido un poco de todo, me concentro en cada golpe y despejo mi mente. Es estupendo para eso y para conocer gente, es muy social”, señala.

Todas estas bondades se las transmite a amigos y familiares que, como ella era, son “antideporte”, aunque, eso sí, les advierte de algo importante: “¡Cuidado, que engancha!” ✓

**Para Rosario “el golf es un deporte que te descarga la tensión y hace que se te olviden esos pequeños dolores que uno pueda tener”**

