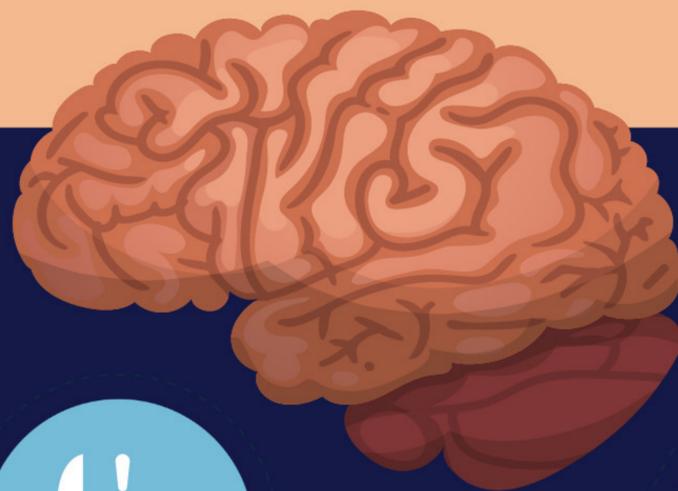


## 4 beneficios del GOLF para la

# SALUD MENTAL



SON MOMENTOS COMPLICADOS POR LO QUE EL GOLF PUEDE SER UNA HERRAMIENTA FUNDAMENTAL PARA AYUDAR A ACLARAR LA MENTE Y PODER CENTRARNOS EN LO MÁS IMPORTANTE. AQUÍ TIENE 5 BENEFICIOS QUE APORTA EL GOLF A NUESTRA MENTE SEGÚN LA CIENCIA. Y ESO SIN CONTAR LA FELICIDAD QUE SE EXPERIMENTA TRAS UN BUEN GOLPE.



### UNA FORMA DE TERAPIA

En un estudio realizado en 12 pacientes que sufrían problemas mentales o que abusaban de sustancias estupefacientes, el golf confirmó su gran utilidad como herramienta terapéutica en la mejoría de la salud mental de dichos pacientes: "Los resultados revelaron una influencia positiva tanto en la salud como en el comportamiento social, además de cambios positivos en el resto de actividades diarias", afirma el informe publicado en 2019.



### REDUCE EL ESTRÉS

Todos estamos de acuerdo en que hacer ejercicio es sano, pero si encima es al aire libre todavía es mejor. Según un estudio publicado por la Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos, el llamado "Ejercicio Verde" en contacto con la naturaleza "ayuda a reducir el estrés y a recuperarse de la fatiga mental". El golf es ejercicio y además al aire libre. Formula ganadora.



### REDUCE LOS EFECTOS DE LA DEPRESIÓN

Hacer ejercicio genera endorfinas -ya sabe, esa sensación de placer- sobre todo en deportes muy activos, pero un amplio estudio realizado en Australia confirma que andar y deportes como el golf pueden ayudar a su estado mental, especialmente en las mujeres. El estudio asegura que las mujeres que andaban o jugaban al golf dos horas de media, se veían menos afectadas por la depresión que cuando empezó el estudio tres años antes.



### REDUCE LA ANSIEDAD

"La salud mental es algo de gran importancia hoy en día, y la actividad física moderada se asocia con la reducción de la ansiedad y la reducción de la depresión", comenta Roger Hawkes, el antiguo jefe médico del Circuito Europeo y uno de los científicos que participó en el estudio Europeo de 2018 que se hacía eco de otro estudio realizado en Suecia en 2009, y que corroboraba que la práctica del golf aumentaba la esperanza de vida en cinco años.

#### FUENTES:

[pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26684708/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26684708/)  
[pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31188463/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31188463/)  
[scientificamerican.com/article/regular-walking-can-help-ease-depression/](https://scientificamerican.com/article/regular-walking-can-help-ease-depression/)  
[pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18510595/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18510595/)



[fedgolfmadrid.com](https://fedgolfmadrid.com)