

**Golf.** Chilometri di cammino, calorie bruciate, muscoli rinforzati. Un rapporto spiega perché fa bene. A ogni età. E quali sono i rischi: dal mal di schiena al fulmine sulla testa



**I vantaggi**

- Protegge dalle patologie cardiovascolari
- Migliora le capacità respiratorie (anziani e bambini asmatici)
- Aiuta la riabilitazione per chi ha avuto infarti e malattie cardiache
- Aiuta a consumare i grassi

**I rischi**

- Eccessiva esposizione al sole
- Mal di schiena dovuto agli "swing"
- Infiammazioni a gomiti, polsi e mani
- Indolenzimenti a un solo lato del corpo

**LO STUDIO**

**Processo ai contapassi**

Dai contapassi elettronici agganciati alla cintura ai più sofisticati orologi da polso, l'abitudine a calcolare quanto ci muoviamo ha contagiato sportivi e sedentari. Ma quanto sono precisi questi dispositivi? I ricercatori della Hanze University of Applied Sciences di Groningen, Paesi Bassi, hanno confrontato 10 trackers fra i più usati (Polar Loop, Garmin Vivosmart, Fitbit Charge HR, Apple Watch Sport, Pebble Smartwatch, Samsung Gear S, Misfit Flash, Jawbone Up Move, Flyfit e Moves) facendoli indossare a 31 persone mentre si allenavano su un tapis-roulant per 30 minuti. I partecipanti hanno camminato a 3 differenti velocità: passo lento di 3,2 km all'ora, medio di 4,8 e rapido di 6,4. Messi a confronto i risultati, i ricercatori hanno scoperto che non tutti i trackers sono precisi. Il range medio di errore nel calcolare le distanze va dallo zero al 26,4%, ma soprattutto gli studiosi hanno capito che più si procede a passo rapido e più la misurazione del contapassi è attendibile; se invece ci si muove più lentamente il dispositivo perde colpi. La nuova indagine si somma agli altri numerosi studi che si susseguono regolarmente e che mettono in guardia le persone dall'affidarsi ciecamente a questi dispositivi che non sono privi di punti deboli. Complessivamente però il giudizio dei medici è buono. Non saranno del tutto attendibili ma meglio indossarli perché ci aiutano a impegnarci a fare più moto, ricordano gli specialisti.

AGNESE FERRARA

**L** GOLF STA cambiando, non è più gioco d'élite e comincia a piacere anche ai giovani, tant'è che nel mondo ora ci giocano oltre 55 milioni di persone che lo scelgono anche per mantenersi in forma. Perché su un campo da 18 buche, un golfista cammina da 6 (se usa la mini car) a 13 chilometri. In media percorre dai 12.000 ai 17.000 passi. Giocando brucia da 264 a 450 calorie l'ora e, complessivamente, può consumarne anche 2.500. La fotografia l'hanno fatta i ricercatori della University of Edinburgh e dell'University College di Londra riassumendo oltre 300 studi, svolti in 24 paesi diversi. L'obiettivo dell'indagine, pubblicata sul *British Journal of Sports Medicine*, è dire una volta per tutte se questo gioco è uno sport utile alla nostra salute oppure no. A conti fatti, gli specialisti inglesi lo promuovono: è adatto a tutte le età, fa bene a prescindere dal livello con cui si gioca, e lo sforzo fisico associato può essere considerato da moderato a intenso. «Il golf - spiegano - migliora lo stato dell'apparato cardiovascolare, respiratorio e metabolico, il benessere e la forma fisica. È utile nelle fasi riabilitative perché incide sull'equilibrio e il movimento migliorando le capacità propriocettive del corpo. Perfeziona inoltre la resistenza e la funzionalità muscolare, soprattutto in età matura».

I prati curati invitano a fare lunghe passeggiate e, mentre la sedentarietà provoca più di 3 milioni di morti all'anno, alcuni studi svedesi ipotizzano che giocare a golf regolarmente potrebbe regalare anche fino a 5 anni di vita in più. «La specialità protegge dalle patologie cardiovascolari perché inci-

braccio sinistro e alla gamba destra per i destrimani e viceversa per i mancini. Poi ci sono le infiammazioni a gomiti, polsi e mani per lanci mal eseguiti o posizioni forzate. I ricercatori inglesi non trascurano alcun

rischio e ricordano quello di cui si parla più spesso, perfino nelle barzellette. Raro ma con gravi conseguenze, soprattutto per i bambini, è subire un colpo alla testa o ad un occhio da una pallina volante o da un ba-

stone. E non è impossibile essere colpiti da un fulmine mentre si gioca. Il golf, infatti, è lo sport con la più alta incidenza di morti per questa causa.

ORIPRODUZIONE RISERVATA

**Uno studio svedese ipotizza che sul green si guadagnino cinque anni**

de positivamente sui livelli di lipidi, di insulina e di glucosio nel sangue e sulla composizione corporea», precisano gli esperti. Alla pari del nuotare, giocare a golf migliora le capacità respiratorie in particolare in età avanzata e nei bambini asmatici. Promosso, infine, anche all'interno di programmi di riabilitazione per chi ha avuto infarti e malattie cardiache.

Per avere buoni effetti sull'apparato cardiorespiratorio ed aumentare il consumo di grassi, passeggiare con calma sul campo però non basta; le camminate devono essere fatte a ritmo più sostenuto e ad un livello più intenso: i golfisti pigri sappiano che, per ottenere benefici, devono usare meno la golf car e più le gambe; e che non basta giocare solo per una stagione. A fronte dei benefici, dalle ricerche esaminate emergono anche i rischi. I golfisti, ad esempio, sono più esposti ai tumori della pelle; in particolare lo sono le donne che giocano a livello amatoriale, che hanno una maggiore frequenza di tumori della pelle, melanomi esclusi. «Un'adeguata protezione con filtri solari, abiti coprenti e zone di ombra più numerose sui campi sarebbero auspicabili», puntualizzano gli autori.

Non solo: è diffuso il mal di schiena (colpisce dal 18 a oltre il 36% dei dilettanti), dovuto agli swing, cioè ai colpi dati alla palla per farla alzare e alle torsioni del corpo durante i lanci. E si possono avere indolenzimenti ad un solo lato del corpo, come al

# Uno swing ti allunga la vita

**MANTIENI IL CONTROLLO**

**TENA MEN**  
SCELTO DA MILIONI DI UOMINI  
DESIGN MASCHILE  
AZIONE ASSORBENTE ELLO 2  
X20

**CON I PRODOTTI TENA MEN PUOI MANTENERE IL CONTROLLO SULLE PERDITE URINARIE.**  
Un'ampia gamma di protezioni assorbenti studiate per adattarsi all'anatomia maschile, offrono discrezione e comfort in ogni momento.

**SCOPRI TUTTA LA GAMMA TENA MEN E RICHIEDI UN CAMPIONE GRATUITO SU TENA.IT/UOMINI**  
È un dispositivo medico CE. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Autorizzazione del 9/5/2016.

**RICHIEDI IL CAMPIONE GRATUITO**

**TENA**