



## Il Torre dei Ronchi Golf Club

supportato da alcuni pareri di qualificati medici professionisti, ha deciso di promuovere la **Golf Therapy**, realizzando un programma facile, accessibile a tutte le tasche e tutte le età per agevolare le esigenze terapeutiche dei pazienti, sia in ambito cardiovascolare che psicologico.

## PACCHETTO GOLF THERAPHY



ALBERTO CAMPANILE

### 120€ che includono

- Frequenza per due mesi del Campo pratica con disponibilità dell'attrezzatura da golf senza limiti
- 5 Lezioni con maestro federale da utilizzare nei 2 mesi per apprendere la tecnica del golf in tutte le diverse aree del campo da Golf.
- Al termine del corso sarà rilasciato il certificato di accessibilità al campo da Golf e sarà effettuato un giro delle 9 buche con il maestro



### ASD TORRE DEI RONCHI GOLF CLUB

Via Pollino, 42 12100 Cuneo frazione Ronchi

Email: [segreteria@torredeironchi.com](mailto:segreteria@torredeironchi.com)

Web: [www.torredeironchi.com](http://www.torredeironchi.com) • Tel: 320-0370224



IL TORRE DEI RONCHI  
GOLF CLUB PROMUOVE LA

# GOLF THERAPY

IL GOLF È UNO SPORT CHE **FA BENE ALLA SALUTE** CONIUGANDO INSIEME IL **BENESSERE FISICO E MENTALE**. SECONDO UNO STUDIO SVEDESE **GIOCARE REGOLARMENTE A GOLF** POTREBBE REGALARE FINO A **CINQUE ANNI DI VITA IN PIÙ**, MENTRE LA SEDENTARIETÀ PROVOCA PIÙ DI 3 MILIONI DI MORTI ALL'ANNO

I Cardiologi continuano a raccomandare ai pazienti con piccoli disturbi circolatori di camminare, di fare i fatidici 10.000 passi, per combattere la sedentarietà ed aiutare l'apparato cardiovascolare, ma tale raccomandazione viene spesso ignorata o poco praticata. Il Golf permette nella sua natura di rispettare tali raccomandazioni, e permette di farlo giocando e divertendosi, in un contesto naturale invidiabile.

## BENEFICI DEL GOLF

Ecco 10 benefici del golf per la nostra salute.

- Protegge dalle patologie cardiovascolari, perché incide positivamente sui livelli di lipidi, di insulina e di glucosio nel sangue e sulla composizione corporea.
- Migliora il sistema cardiovascolare, con diminuzione dei livelli di colesterolo.
- È utile nelle fasi riabilitative per chi ha avuto infarti e malattie cardiache.
- Migliora la funzionalità respiratoria e cardiaca, grazie alle lunghe passeggiate.
- Migliora le capacità respiratorie nei bambini asmatici.
- Perfeziona la resistenza e la funzionalità muscolare, soprattutto in età matura.
- Migliora l'equilibrio e quindi previene il rischio di cadute accidentali, grazie al movimento che si effettua nello swing.
- Aumenta la resistenza, la flessibilità delle articolazioni e la potenza muscolare.
- Aiuta a prevenire la depressione, migliorando il tono dell'umore, essendo praticato all'aria aperta in mezzo alla natura e al verde.
- Aiuta a tenere sotto controllo l'ansia e a esprimere la propria creatività nell'uscire da situazioni difficili.

### INTERVISTA AL DOTT. GIUSEPPE RIVA, SPECIALISTA IN CARDIOLOGIA RESPONSABILE DEL MODULO DI RIABILITAZIONE CARDIOLOGICA DELLA CLINICA STELLA DEL MATTINO DI BOVES

**Domanda:** *dottore, lei ritiene utile e consiglia la pratica del gioco del golf ai suoi pazienti?*

**R:** *il gioco del golf, che poi è uno sport vero e proprio, è sicuramente consigliato a chi soffre di patologie dell'apparato cardiovascolare, a chi vuole prevenirle o solamente tenersi in forma. In una partita in un campo a 18 buche il golfista percorre da 12.000 a 17.000 passi e consuma da 260 a 450 calorie all'ora, ben oltre i canonici 10.000 passi al giorno indicati dalle linee guida suggeriti per la*

*prevenzione delle malattie cardiovascolari.*

*Il golf, essendo uno sport aerobico, fa lavorare il cuore ad una frequenza cardiaca bassa per lunghi periodi, attività questa da cui il cuore trae i maggiori benefici. Una parentesi va aperta relativamente al paziente cardioperato che nel primo mese dopo l'intervento non deve assolutamente sottoporre la gabbia toracica a torsioni e frequentemente è anemico, in questi casi la pratica del golf deve essere rimandata, poi di sicuro è indicato.*

**D:** *e quali sono le malattie che previene?*

**R:** *migliora lo stato dell'apparato cardiovascolare e metabolico: concorre a ridurre i valori di pressione arteriosa, di colesterolo, di trigliceridi e della glicemia prevenendo così l'infarto del miocardio, inoltre giova all'apparato respiratorio, aiuta pure il soggetto che osserva una dieta dimagrante, migliora l'umore, combatte il cancro al seno, l'ictus, il diabete e la demenza.*

**D:** *si può praticare a tutte le età?*

**R:** *certamente non vi sono limiti di età.*

**D:** *lei parla di grandi benefici della pratica del golf, può avere qualche effetto dannoso?*

**R:** *è la pratica di una attività fisica aerobica (come quella del golf), come ho spiegato prima, che da grandi benefici.*

*Tra i suggerimenti che spesso do ai miei pazienti c'è appunto di praticare sport aerobici evitando gli sforzi strenui. Relativamente al golf attenti alle posture errate spesso causa di dolori alla schiena, ai gomiti, ai polsi ed alle scottature fattore di rischio per i tumori della pelle.*

### INTERVISTA ALLA DOTT.SSA PICCA PSICOLOGA-PSICOTERAPEUTA CHE SVOLGE ATTIVITÀ PRIVATA A SOSTEGNO DELL'INDIVIDUO, DELLA COPPIA E DELLA FAMIGLIA.

**Domanda:** *Dott.ssa, cosa pensa del gioco del Golf quale terapia di supporto al benessere?*

**R:** *Il golf è un gioco, vi sono pertanto delle motivazioni in comune con attività ludiche del bambino e dell'adulto.*

*L'attività ludica nell'adulto è una componente di rilievo, o meglio, un'occasione per scaricare lo stress. Migliorare la capacità di apprendimento e il benessere emotivo. Il Golf, stimola l'attività motoria favorendo la padronanza del controllo muscolare e la produzione di endorfine, sostanze chimiche presenti nel cervello coinvolte in molteplici funzioni a beneficio del nostro organismo. Golf e salute, quel connubio vincente di cui tanto si parla, evoca un'immagine di panorami rilassanti, piacevoli camminate nel verde, interazione sociale scandita da salubri momenti di concentrazione e silenzio, una sorta di raccoglimento che incoraggia la fiducia in se stessi.*