

**Eloy Pacho** Médico internista

# «El golf es perfecto para acabar con la lacra de la diabetes por obesidad»

**MIGUEL ÁNGEL BARBERO MADRID**

Eloy Pacho es un médico que se aficionó al golf en la cuna de este deporte. Recibió una beca para un hospital inglés en 1989 y, ante la insistencia de sus nuevos compañeros, lo probó. «Todo el mundo me preguntaba por Seve Ballesteros, y en cuanto jugué una vez ya me enganqué. Llevo 25 años aficionado y he sido testigo de la evolución del golf en España, que ha sido tremenda. Hemos pasado de tener pocos campos y jugadores a ser ahora toda una potencia mundial.»

Actualmente es especialista de medicina interna de Ibermutuamur, donde atiende a muchas personas en edad laboral y realiza parte de la rehabilitación cardiaca y cardiovascular. «A los internistas a menudo nos cuesta explicar nuestra especialidad -comenta- y yo siempre digo

que somos como un médico general pero con especialización hospitalaria de cinco años. Nosotros tratamos a los pacientes que tienen enfermedades bastante serias y que no tienen sólo una. Por ejemplo, un problema cardiaco lo lleva el cardiólogo; la diabetes el endocrino y los ictus el neurólogo; además, con el paso de los años se van sumando las complicaciones, como problemas de riñón o de otro tipo. Lo que hacemos los internistas es tratar todas estas enfermedades con una visión de conjunto.»

Esa panorámica global y su pasión por el golf le lleva a recomendarlo sin dudar. «Cada vez vemos a más golfistas, porque como es un deporte que equivale a caminar, los médicos de familia lo sugieren cada vez más. Andar porque sí es aburrido, pero si vas detrás de una bolita du-

rante siete kilómetros no te das cuenta y terminas haciendo un ejercicio con unos beneficios increíbles para la salud. No solo baja el azúcar en los diabéticos, también la tensión arterial, el colesterol malo, aumenta el bueno, baja el peso, mejora la capacidad respiratoria, potencia

la fuerza muscular... Y a nivel psíquico, la sensación de bienestar que te queda y la belleza del paisaje hacen que duermas mejor, estés más animado y te encuentres relajado y satisfecho. Además está el componente social de comentar la vuelta en el bar con los amigos.»

Para cualquier enfermedad relacionada con el entorno cardiovascular, que es la primera causa de fallecimiento en el mundo desarrollado, el golf es perfecto. Y también para la obesidad, «que viene asociada a menudo con la diabetes y provoca lo que ya se denomina 'diabesidad'. Es una lacra de nuestro estilo de vida sedentario, que produce obesos que desarrollan una diabetes no por falta de insulina, sino porque las resistencias de las células tan deformadas por el peso no responden ante ella. Para este perfil el golf es ideal. Igualmente viene muy bien para estados de ánimo depresivos, insomnio, estreñimiento... Vamos, que yo en mis informes indico a todos mis pacientes que jueguen al golf».

Más información  
[www.fedgolfmadrid.com](http://www.fedgolfmadrid.com)

