



# SANIDADE -FISIOLOXÍA DA FAME-

A fame e o reloxo:  
Relación entre o ciclo da fame e o rendemento deportivo.

**Félix Martín Vilches - Articulista.**  
**Carlos Padín Cores - Biólogo.**

## A FAME E O RELOXO

A fame é unha constante biolóxica do mundo animal, ligada integramente ó fin de autoconservación da vida; é unha sensación fisiolóxica e psicolóxica que alerta sobre a necesidade de inxerir alimento, algo así como a luz vermella do coche cando quedamos sen gasolina. Podemos considerala entón como un mecanismo de defensa. A alimentación é imprescindible, por iso a evolución favoreceu un dispositivo de control que asegure que o consumo de alimentos é suficiente pra manter a supervivencia e prover a enerxía precisa pro desenrolo vital.

O desexo de comer ten a súa orixe no cerebro (hipotálamo) e ante ese desexo, a pomba inicia a súa busca de alimento. O consumo ou non de alimentos dependerá de numerosos factores fisiolóxicos (distensión do papo, presenza de hormonas, glucosa e outros combustibles na sangue, etc) pero tamén de factores, como os horarios acostumados pra as comidas.

O ciclo da fame consta de 4 diferentes estadios ou situacións: *necesidade, excitación, busca e satisfacción*; ciclos que habitualmente coinciden co ciclo día/noite ou luz/escuridade. Existe, entón, unha relación entre os procesos fisiolóxicos do organismo da pomba e a súa resposta ou comportamento, noutras palabras, o que sucede no interior da pomba: *fame, sede, sono, cansazo, medo etc...* afecta totalmente á súa conduta e a pomba obra en función destas situacións, sendo o seu sistema nervioso o que actúa decisivamente.

A fame, é unha poderosísima ferramenta que xunto outros condicionantes usou o home pra domesticar ós animais. É inimaxinable outra ferramenta que substitúa á fame nesta función. A fame é o que fai dócil e obediente ó indomable falcón, non hai outro medio pra amansalo, o que demostra o poder desta ferramenta.

Demostrouse cientificamente que a fame reduce a duración do sono, existen entón estreitos lazos entre vixilia (non sono) e saciedade.

A fame modifica o ritmo cardíaco das actividades motrices a fin de incrementar o tempo consagrado a conseguir alimento e ó mesmo tempo, aumenta considerablemente a agudeza e perspicacia da pomba xa que inflúe sobre os sistemas encargados da percepción espacial e a concentración. Así, o animal centra toda a súa enerxía na busca de alimento, acadando un estado psicolóxico único e superior que solo se consegue cando a supervivencia está en xogo. Incluso no momento no que se atopa unha posible fonte de alimento, este estímulo activa a liberación de Adrenalina (*tamén coñecida como Epinefrina*) preparando ó organismo pra un esforzo final e demostrando a importancia da alimentación na supervivencia. Como exemplo destas afirmacións pode dicirse que case todos os experimentos científicos e militares, onde se conseguiu incluso que unha pomba viaxase dentro dun mísil e o accionase contra o obxectivo desexado, fixéronse utilizando a fame como ferramenta decisiva.

Estes datos fan pensar que, probablemente, un organismo “relativamente” famento se atope nun momento óptimo pra adestrar e máis se sabe (a creación de ciclos de rutina faillo saber) que o adestramento é un trámite previo á obtención de comida. E este momento óptimo deriva das condicións fisiolóxicas que o organismo desenrola de forma natural fronte a fame, concentración e agudeza mental, maior rendemento físico dos sistemas cardiorrespiratorios e musculares... etc. Por tanto atopámonos, sen dúbida algunha, fronte ó momento ideal de adestrar ás pombas, nesta fase poderemos estar certos de que renderán ó 100%.

Outra razón, máis secundaria tal vez, que mellora o adestramento en xaxún podemos atopala ó inicio da tempada de adestramentos. Momento no cal adoitamos ter a colonia un pouco pasada de peso. O exercicio en xaxún potencia o catabolismo e por tanto mellora e axiliza a combustión do exceso de materia graxa.

A pomba, domesticouse por máis razóns que a fame, foi unha perfecta simbiose, nós, proporcionáballes protección, acubillo e alimento, e en troques recibíamos a súa carne ou as súas prestacións (caso da pomba mensaxeira).

O home, a pomba e o resto de seres vivos, temos unhas necesidades biolóxicas vitais: *fame, sede, sexo, autoconservación*; e ditas necesidades das pombas aproveitámolas pra impoñer disciplina no pombal e elaborar a nosa estratexia deportiva de cara ás competicións.

Como primeira regra, se queremos obediencia e disciplina, habemos de adestrar ás pombas co papo baleiro, caso contrario (papo cheo) solo acadariamos desgana, indisciplina, relaxamento, desbandada, en resumo, todo o contrario do que pretendemos. O papo cheo de auga e comida, implica en principio

un peso extra que supera o 10% do seu peso, pero o máis importante non é o peso extra que a pomba ten que levar senón que ese alimento que leva no papo comeza o seu periplo polo sistema dixestivo e unha vez na moela (tamén chamada moelle, marzola ou morzoga. En castelán “molleja”), esta comeza a traballar. Este potente músculo que é a moela acapara un enorme caudal de rego sanguíneo cando entra en actividade, o que implica que a pomba non queira voar porque está nesa fase dixestiva que precisa descanso. Algo así como o que nos acontece a nós despois de comer un bo prato de cocido regado con tinto Barrantes: precisamos descanso, tranquilidade, sesta; pídenolo o corpo.

Se a pomba está dixerindo o seu alimento e ademais lle pedimos que voe a redor do pombal, estámolle esixindo que aparte de que o seu corazón estea bombeando sangue á moela pra cubrir a demanda sanguínea que esta require en movemento, bombee ademais a todos os músculos que precisa para o voo. Esta situación pode provocar incluso que a pomba devolva os grans que ten no papo, xa que en voo prima o irrigado dos músculos motores, co que teríamos un resultado totalmente contraproducente.

Está claro que a fame como ferramenta pra acadar os nosos fins deportivos, non se pode manexar sen ton nin son. Temos que xogar cá pomba cun punto de fame pra que se involucre no noso proxecto, pra que descubra o xogo e o que pretendemos dela. Co papo cheo, solo conseguiremos que a pomba se torne insolente, desobediente e con poucas gañas de voar.

Toda a nosa estratexia deportiva xira en torno ó reloxo e á comida, non podemos pretender un bo adestramento no pombal se non observamos estritamente uns horarios fixos. Esta afirmación non é gratuíta, a pomba en liberdade (tanto salvaxe como doméstica) observa uns horarios rexidos polos ciclos luz/escuridade e cos primeiros raios de sol, inician a súa busca de alimento, logo (co papo cheo) adícanse a outras actividades pracentes (baño, limpeza das penas, cortexo, pitos, etc). Nós, a base de repetición podemos acadar alterar eses ritmos vitais da pomba, onde cada período corresponda a unha actividade deportiva. Así, podemos conseguir que as pombas voen con escuridade, ou que coman ó atardecer, pero sempre observando os estritos horarios ós que acostumamos ás pombas.

Adestrando sempre ás pombas baixo un estrito horario acadamos que a súa vida, o seu metabolismo, o seu “modus vivendi” se adapte á nosa planificación e a pomba voará despreocupada e con alegría, con prolongados voos sen forzar, porque sabe que á hora H, cando o seu adestrador lles toque o chifre, terán o seu comedeiro a rebentar das sementes que lles gustan; e aquí poderíase aplicar aquilo de: *“fame que espera fartura, non é fame ningunha”*, porque a pomba sabe a ciencia certa a hora á que saciará a súa fame.

Se pola contra, rompemos esa costume horaria de adestramento e pretendemos adestrar ás pombas algunhas horas despois do habitual, as pombas tamén voarán, pero farán voos máis curtos no tempo e no espazo. Tíranse ó tellado do pombal agardando a súa ración e volverán a saltar do tellado unha e outra vez, pra volver a el ós poucos minutos e tirarse ó chan pra picar herbas ou o que atopen, porque fai horas que ese papo debería estar cheo e non o está.

Estas soltas a destempo que rompen as pautas diarias das pombas, tamén fan anacos a dinámica do adestramento diario.

Algúns columbófilos afirman, que si se retrasan tan so uns minutos da hora habitual de soltar as pombas pro adestramento, prefiren non soltalas. Respectando a decisión de cada un, estas afirmacións parecen demasiado drásticas á hora de aplicar os horarios, pois sempre haberá unha marxe prudencial de adianto ou tardanza á hora de ceibar, que non carrexaría pra nada unha baixada nos resultados.

Con fame e paciencia (reloxo), tamén conseguiremos que as nosas pombas sexan dóciles como un canciño e se nos suban á cabeza demandándonos esas lambetadas que lles damos que tanto lles gustan, porque conseguimos romper ese invisible muro de seguridade que a pomba interpón entre ela e nós, e que pra ela supón tratarnos nin máis ni menos como a outro da súa mesma especie.

Como colofón, cabería dicir, que hai que ter sempre en conta que, tanto as pombas como nós somos animais de costumes, acostumámonos a facer determinadas cousas todos os días e ás mesmas horas. Cando rompemos esa dinámica e alteramos a causa, alteraremos sen dúbida o efecto.

Autores:

- Félix Martín Vilches
- Carlos Padín Cores



<http://fcolombofilagalega.spaces.live.com>