

SCHEDA TRIMELLITO

Nome	Cognome	DM	Città
DINEVIO	SERRA	1	CAGLIARI

Disclaimer: la compilazione e l'invio del profilo e la pubblicazione sul sito non implicano automaticamente l'adesione a DNL, o altra associazione di riferimento. Per farlo utilizzare gli appositi moduli.

www.diabetenolimits.org è un contenitore online aperto per sviluppare una fonte comune ed aperta di conoscenza e scambio di esperienze su diabete, sport e vita attiva in genere. Le informazioni fornite sono a scopo puramente divulgativo, e non possono sostituire in alcun caso il consiglio di un medico abilitato (cioè un laureato in medicina abilitato alla professione), o, nei casi specifici, di altri operatori sanitari. Le nozioni e le eventuali informazioni su procedure mediche, posologie, e/o descrizioni di farmaci o prodotti d'uso presenti nelle voci hanno unicamente un fine illustrativo e non consentono di acquisire la manualità e l'esperienza indispensabili per il loro uso o pratica, tanto meno possono essere considerate forme di pubblicità o invito all'acquisto. Nessuno dei singoli contributori, operatori di sistema, sviluppatori, sponsor di Diabete No Limits né altre parti connesse a Diabete No Limits Onlus può essere ritenuto responsabile circa i risultati o le conseguenze di un qualsiasi utilizzo o tentativo di utilizzo di una qualsiasi delle informazioni o disinformazioni presenti.

Nulla su www.diabetenolimits.org può essere interpretato come un tentativo di offrire o rendere un'opinione medica o in altro modo coinvolta nella pratica della medicina.

Cognome e Nome	Dinevio Serra
Data compilazione scheda (o ultimo aggiornamento)	20/02/2012
Data di nascita	05/09/1980
Indirizzo (Via, Città, Provincia) (sarà pubblicata solo la città)	Cagliari
e-mail (preceduta e seguita dalla lettera x es. xmario@dnl.itx)	xdinevio@gmail.com
recapito telefonico (facoltativo)	
Professione	Libero professionista settore auto
Ore di lavoro settimanali	Circa 60
Peso	62
Altezza	161
Quante ore dormi a notte mediamente?	7
Tipo diabete (1-2-LADA)	
Anno diagnosi	1983
Ultima HbA1c rilevata	6.2
Nr controlli annui in diabetologia	4
Tipo Terapia (multi iniettiva, microinfusore, altro)	Multi iniettiva
Insulina / basale unità die	47
Insulina / boli tot die prima dei pasti (o rapporto insulina:cho se noto)	1:38
Controlli glicemia Die	6 dipende quante volte mi alleno al giorno
Controlli la glicemia durante l'attività fisica (AF)? Come?	no
Il tuo diabetologo è informato del fatto che pratici attività fisica/sportiva	Si certo
Per multiiniettiva : in che parte del corpo ti inietti le insuline che utilizzi?	Arti inferiori
Per microinfusore : dove tieni il microinfusore	
Per multiiniettiva : porti con te l'insulina durante l'attività fisica	In genere no a volte a seconda dell' attività
Per microinfusore : porti sempre con te il microinfusore durante l'attività fisica?	

Sei meticoloso nella tenuta del tuo diario delle glicemie?	Dipende dal periodo di allenamento
Quanti giorni ti alleni alla settimana? Prova a descrivere una tua settimana tipo.	10 volte, lunedì nuoto mattina apnea sera, martedì pesi m, corsa s; mercoledì allungamento e training autogeno apnea sera, giovedì pesi m bici s; venerdì nuoto m apnea s. Soggetto a variazioni a seconda di possibilità a lavoro e periodi di allenamento
Ti mantieni in forma tutto l'anno?	Si
Tieni un diario dei tuoi allenamenti?	No
Ti alleni in solitudine o in compagnia?	Dipende dal tipo di allenamento alcuni in solitudine altri con il gruppo
Sei assistito da un preparatore, segui programmi specifici?	Sono seguito per le attività in piscina le altre da solo o con compagno più esperto
Hai mai effettuato test fisici valutazionali (ex. Test di Conconi, Test di Cooper, Vomax ...)	Si (allego)
Segui il tuo sport su riviste specializzate o on line? Quali?	Si per l' apnea riviste
Descrivi in estrema sintesi la ragione per cui ti dedichi allo sport	Piacere personale
Quanto, come (sempre se) il diabete influisce sulle tue prestazioni atletiche?	Magari all' inizio quando ho poca familiarità con l' attività
Lo sport ha migliorato la tua convivenza con il diabete?	Si certo lo noto quando vario gli allenamenti (carico, scarico)
Adegui le dosi di insulina o l'orario di somministrazione delle insuline in base all'attività fisica da svolgere?	si
Descrivi la tua dieta standard (colazione, pranzo, cena + snack)	Colazione caffè latte con cereali e muesli; pranzo pasta, carne, verdure varie frutta; cena pasta, formaggio frittate di verdure, frutta e verdura .snack solo prima degli allenamenti
Fai la conta dei carboidrati (cho counting)?	No a meno che non mangio qualche "fuori programma"
Quali integratori usi prima, dopo e durante l'attività fisica?	Nessuno al massimo succhi di frutta o acqua e zucchero per attività fisiche lunghe
Hai mai verificato il tuo consumo di zuccheri e il profilo glicemico durante AF? Puoi fare degli esempi concreti? Mediamente ogni quanto integri?	Durante le battute di pesca in apnea mi porto appresso una/due bottiglie (mezzo litro) di acqua e zucchero legate alla boetta so che più o meno ho bisogno di una bottiglietta con 6 cucchiaini di zucchero ogni tre ore di attività
Qual è la tua glicemia ideale (se esiste) prima di un allenamento/gara?	Ho notato che se la glicemia mi scende intorno ai 70 ho un miglioramento della performance ma per questioni di sicurezza cerco di non arrivare a quella soglia che però è un buon campanello di allarme per ipo durante l' attività. Cerco comunque di partire con una glicemia un po' alta tipo 160 poi dipende da cosa devo fare e per quanto tempo
Cosa fai se prima dell'attività sei in iperglicemia?	Correggo con insulina conosco la mia sensibilità tramite calcolo delle unità totali e in base a quanto è alta correggo
Cosa fai se prima dell'attività sei in ipoglicemia?	Succo di frutta e ricontrollo dopo circa mezz'ora
Come rimedi a una forte iperglicemia durante l'attività fisica?	Sinceramente non mi è mai capitato
Come rimedi a una ipoglicemia durante l'attività fisica?	Succo di frutta e mi fermo
Effettui il riscaldamento prima di iniziare AF?	Si
Fai stretching prima o dopo AF?	si

Descrivi in sintesi una seduta di allenamento che consideri soddisfacente e gratificante	lo faccio un tipo di attività molto vario e perciò soddisfacente e gratificante varia parecchio
Quando ti alleni lo fai con attrezzatura e abbigliamento adeguati?	si
Quali traumi o infortuni da attività sportiva ti sono capitati?	Lussature, ispessimento dei tendini rotulei, micro strappo, contratture
Cosa pensi del doping?	Penso che non centri niente con lo sport come lo intendo io
Temi per la tua salute quando fai sport? Hai delle paure particolari?	Non in particolare Traumi alle ginocchia (non chiedetemi il motivo)
C'è un tuo punto debole dal punto di vista sportivo?	Ho sempre cercato di accorgermi quali fossero le mie carenze fisiche e di porvi rimedio con i giusti allenamenti forse è per quello che lo finita a fare apnea
Quale esperienza sportiva ti ha dato più soddisfazione ad oggi?	Le arti marziali
Qual è il tuo principale obiettivo sportivo dei prossimi 12 mesi?	Partecipare ad una gara di triathlon
Qual è la tua massima ambizione sportiva?	Riuscire a conservare la voglia di allenarmi nel corso degli anni
Hai delle proposte su iniziative future relative alla tua disciplina sportiva?	Per quanto riguarda l' apnea vorrei partecipare a degli stage che organizza il gruppo con cui mi alleno
Vuoi ricevere comunicazioni sulle iniziative DNL e di altre associazioni riguardanti sport e diabete sulla tua casella di posta elettronica?	si
Autorizzazioni e Privacy Autorizzo la pubblicazione su www.diabetenolimits.org del contenuto di questa scheda?	si
Autorizzo il trattamento dei dati personali nel rispetto della legge sulla Privacy	si
Autorizzo la pubblicazione di eventuali immagini allegate	si

Grazie per essere arrivato/a fin qui ... è finita! Ora puoi salvare il modulo e inviarlo a info@diabetenolimits.org come allegato di posta elettronica! Sarai avvisato via e-mail a pubblicazione avvenuta!
Se vuoi aderire a DNL utilizza i form appositi accessibili dalla home page!



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI CAGLIARI
Dipartimento di Scienze Applicate ai Biosistemi - Sezione di Fisiologia Umana
Scuola di Specializzazione in Medicina dello Sport
Laboratorio di Fisiologia degli Sport, Via Porcell 4 Cagliari, tel. 0706758923-8925
Det. Reg. 831 del 14/06/2005 - Accr. Reg.N.0006374 del 18/03/2008

TEST DI VALUTAZIONE FUNZIONALE CARDIOPOLMONARE MEDIANTE ERGOMETRIA E CALORIMETRIA INDIRECTA

Data: 02 Novembre 2011 Nome: **Serra Dinevio** Sesso: M, Età: 31, Altezza cm 160, Peso kg 61.
Ergometro Utilizzato: cicloergometro a freno elettromagnetico mod. Tunturi EL 1200. Protocollo: 30W/min, partendo da 30 W. Metabolimetro Utilizzato: analizzatore di gas MedGraphics Breeze.

ECG

Carico lavorativo massimo raggiunto 240 W. Motivo di arresto del test: esaurimento muscolare
Frequenza cardiaca massima 152 bpm [teorico massimo 189 bpm].

ECG a riposo: Ritmo sinusale, freq. 72 bpm; morfologia nei limiti della norma; Pressione Arteriosa 110/70 mmHg.
ECG durante esercizio: morfologia invariata, non segni o sintomi di ischemia.
ECG a fine sforzo: tachicardia sinusale, freq. 152 bpm, morfologia invariata, Pressione Arteriosa 175/85 mmHg.
ECG al I min di recupero: tachicardia sinusale, freq. 140 bpm, morfologia invariata, Pressione Arteriosa 140/60 mmHg.

CONCLUSIONI:

Normale la risposta cronotropa e dell'eccito-conduzione durante esercizio. Non alterazioni della ripolarizzazione ventricolare.

METABOLIMETRIA INDIRECTA

Valori a riposo: consumo di Ossigeno 338 ml/min, produzione di Anidride Carbonica 229,5 ml/min, Ventilazione polmonare 8,1 l/min.
Valori alla soglia anaerobica [calcolata con il metodo dell'equivalente ventilatorio dell'ossigeno]: carico lavorativo 150W, Frequenza Cardiaca 120 bpm, consumo di Ossigeno 1784,4 ml/min (29,2 ml/kg/min), produzione di Anidride Carbonica 1352 ml/min, Ventilazione 32,4 l/min.
Valori al massimo dello sforzo: consumo di Ossigeno 2651,2 ml/min (43,4 ml/kg/min), produzione di Anidride Carbonica 2930 ml/min, Quoziente respiratorio 1,1 Ventilazione 76,6 l/min. Polso d'O₂ 17,4 ml/bpm.
Normale il recupero delle variabili metaboliche.
Slope della relazione $V_e/V_{CO_2} = 36,5$

CONCLUSIONI

Buona capacità aerobica per età e sesso del paziente. Normali i valori del polso di O₂ al massimo dello sforzo.

Il medico
Dott. Raffaele Milia
Specialista in medicina dello sport

Il medico specializzando
Dott.ssa Silvana Roberto

Data: 02 Novembre 2011
Nome: Serra Dinevio Sesso: M Età: 31 Altezza cm 160 Peso kg 61

Serra Dinevio

