

PROFILO MELLITO:RUNNER

Nome	Cognome	DM	Città
ILENIA	FAVERO	1	GRANTORTO

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	FAVERO ILENIA
Data compilazione scheda (o ultimo aggiornamento)	15 MARZO 2011
Data di nascita	07 10 1975
Indirizzo (Via, Città, Provincia) (sarà pubblicata solo la città)	GRANTORTO (PD)
e-mail (preceduta e seguita dalla lettera x es.xmario@dnl.itx)	XILENIA.FAVERO@ALICE.ITx
recapito telefonico (facoltativo)	
Professione	AGENTE DI COMMERCIO
Ore di lavoro settimanali	50 ORE
Peso	62 KG
Altezza	M 1,70
Quante ore dormi a notte mediamente?	7 ORE
Tipo diabete (1-2-LADA)	1
Anno diagnosi	2007
Ultima HbA1c rilevata	7,4
Nr controlli annui in diabetologia	2 ANNUI + 1-2 CONTROLLO DIARIO
Tipo Terapia	MICROINFUSORE ANIMAS
Insulina / basale unità die	11,80
Insulina / boli tot die prima dei pasti (o rapporto insulina:cho se noto)	COL 1:11 PRA 1:12 CEN 1:11
Controlli glicemia Die	6-7
Controlli la glicemia durante l'attività fisica (AF)? Come?	PRIMA E DOPO
Il tuo diabetologo è informato del fatto che pratici attività fisica/sportiva	SI'
Per multiiniettiva : in che parte del corpo ti inietti le insuline che utilizzi?	
Per microinfusore : dove tieni il microinfusore	HO L'AGO INSERITO NELLA PANCIA E IL MICRO AGGANCIATO AL REGGISENO
Per multiiniettiva : porti con te l'insulina durante l'attività fisica	
Per microinfusore : porti sempre con te il microinfusore durante l'attività fisica?	NO, MAI
Sei meticoloso nella tenuta del tuo diario delle glicemie?	SI'
Descrivi una tua settimana standard di allenamento (specificando se è il caso l'obiettivo sportivo che si sta preparando)	LUN-GIO FACCIO NUOTO SAB O DOM VADO A CORRERE (DURANTE IL PERIODO ESTIVO, SOSPENDO IL NUOTO E CORRO 3 VOLTE A SETTIMANA) IN ESTATE ALLA DOMENICA MI PIACE CORRERE IN MOUNTAIN BIKE
Quanti km corri mediamente ogni settimana (specificare eventualmente in base alla distanza che si sta preparando)	5 KM OGNI VOLTA
Che scarpe utilizzi in allenamento o in gara? (marca, tipo, peso)	ADIDAS DA RUNNING
Primati personali Running: 1k: 5k:	10 KM 1 ORA E 6'

10k: Mezza Maratona: Maratona: Altre distanze:	
Sei assistito da un preparatore, segui programmi specifici?	NO
Hai mai effettuato test fisici valutazionali (ex. Test di Conconi, Test di Cooper, Vomax ...)	NO
Segui il tuo sport su riviste specializzate o on line? Quali?	NO
Descrivi in estrema sintesi la ragione per cui ti dedichi allo sport	PER STARE MEGLIO OLTRE CHE FISICAMENTE ANCHE MENTALMENTE
Quanto, come (sempre se) il diabete influisce sulle tue prestazioni atletiche?	CHE INFLUISCA PRIMA DI FARLO, NO, STO MEGLIO DOPO
Lo sport ha migliorato la tua convivenza con il diabete?	DI MOLTO
Adegui le dosi di insulina o l'orario di somministrazione delle insuline in base all'attività fisica da svolgere?	SI', SE L'ATTIVITA' FISICA E' INTENSA
Descrivi la tua dieta standard (colazione, pranzo, cena + snack)	COL: 2 FETTE PANE (ALTE) INTEGRALE CON 4 CUCCHIAINI DI MARMELLATA RIGONI OPPURE 1 TAZZA DI LATTE CON 8 BISCOTTI PRA:(DURANTE LA SETTIMANA) 1 MELA E 1 YOGURT, (FINE SETTIMANA) PASTA O SECONDO CON VERDURE + EVENTUALE DOLCE CENA: CARNE-PESCE-FORMAGGIO CON VERDURA, 2 FETTE BISCOTTATE INTEGRALI, 1 KIWI, 4 NOCI
Fai la conta dei carboidrati (cho counting)?	SI
Quali integratori usi prima, dopo e durante l'attività fisica?	NON USO INTEGRATORI
Hai mai verificato il tuo consumo di zuccheri e il profilo glicemico durante AF? Puoi fare degli esempi concreti? Mediamente ogni quanto integri?	CERCO DI PARTIRE A 200 E SOSTENGO 1 ORA 1\2 DI CORSA O BICI, CON LA CORSA HO VISTO CHE SCENDE DOPO DURANTE IL GIORNO, CON LA BICI ALLA 2° ORA DEVO INTEGRARE
Qual è la tua glicemia ideale (se esiste) prima di un allenamento/gara?	SE E' SOSTENUTA 180
Cosa fai se prima dell'attività sei in iperglicemia?	SE LA GLICEMIA E' SUPERIORE A 250 FACCIO 1\2 BOLO DI INSULINA, PER PORTARLA ALMENO A 200
Cosa fai se prima dell'attività sei in ipoglicemia?	INTRODUCO ZUCCHERI SEMPLICI TIPO MARMELLATA, SUCCO DI FRUTTA, CIOCCOLATO
Come rimedi a una forte iperglicemia durante l'attività fisica?	HO SEMPRE CON ME LE CARAMELLE FONDENTI DI PURO ZUCCHERO E SE NON CE LA FACCIO MI FERMO, SE HO LA POSSIBILITA' DOPO AVER INTRODOTTO ZUCCHERO SEMPLICI, MANGIO 1 FETTA BISCOTTATA O ALTRO
Come rimedi a una ipoglicemia durante l'attività fisica?	MANGIO 1 BARRETTA
Effettui il riscaldamento prima di iniziare AF?	NO
Fai stretching prima o dopo AF?	NO
Descrivi in sintesi una seduta di allenamento che consideri soddisfacente e gratificante	FARE 5 KM DI CORSA (PER ADESSO)
Quando ti alleni lo fai con attrezzatura e abbigliamento adeguati?	SI' MI STO ATREZZANDO ANCHE PER LA PIOGGIA
Quali traumi o infortuni da attività sportiva ti sono capitati?	NESSUNO
Cosa pensi del doping?	IO FACCIO SPORT PERCHE' MI PIACE E MI FA' STAR BENE, NON PER ARRIVARE PRIMA E VINCERE QUALCOSA, E PENSO CHE CHI LO FA NON SI RENDE CONTO CHE STA DISTRUGGENDO IL PROPRIO CORPO PUR DI ARRIVARE
Temi per la tua salute quando fai sport? Hai delle paure particolari?	NO
C'è un tuo punto debole dal punto di vista sportivo?	RIESCO AD ESSERE RESISTENTE, MA NON SONO MAI RIUSCITA A ESSERE SCATTANTE
Quale esperienza sportiva ti ha dato più soddisfazione ad oggi?	LA MOUNTAIN BIKE E LA CORSA
Qual è il tuo principale obiettivo sportivo dei prossimi 12 mesi?	RIUSCIRE A FARE LA MEZZA MARATONA
Qual è la tua massima ambizione sportiva?	FARE LA MEZZA MARATONA E COMUNQUE RIUSCIRE A FARE SEMPRE SPORT
Hai delle proposte su iniziative future relative alla tua disciplina sportiva?	
Vuoi ricevere comunicazioni sulle iniziative DNL e di altre associazioni riguardanti sport e diabete	ASSOLUTAMENTE SI

sulla tua casella di posta elettronica?	
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 DNL!