

PROFILO CICLO:MELLITO

Nome	Cognome	DM	Città
Rizieri	Taddei	1	Campi Bisenzio

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'utilizzo.

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	TADDEI RIZIERI
Data compilazione scheda (o ultimo aggiornamento)	24 GENNAIO 2012
Data di nascita	16 MARZO 1954
Indirizzo (Via, Città, Provincia) (sarà pubblicata solo la città)	Campi Bisenzio (FI)
e-mail (preceduta e seguita dalla lettera x es. xmario@dnl.itx)	xFARIZ_TA@ALICE.ITx
recapito telefonico (facoltativo)	
Professione	Impiegato
Ore di lavoro settimanali	38
Peso	65
Altezza	1.70
Quante ore dormi a notte mediamente?	8
Tipo diabete (1-2-LADA)	1
Anno diagnosi	2003
Ultima HbA1c rilevata	6,8
Nr controlli annui in diabetologia	4
Tipo Terapia (MULTIINIETTIVA, MICRO, ALTRO)	Multiiniettiva
Insulina / basale unità die	12
Insulina / boli tot die prima dei pasti (o rapporto insulina:cho se noto)	4/8/6
Controlli glicemia Die	5
Controlli la glicemia durante l'attività fisica (AF)? Come?	No
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?	Addome per rapida e mista – spalle per lenta
Per microinfusore : dove tieni il microinfusore	
Per multiiniettiva : porti con te l'insulina durante l'attività fisica	No
Per microinfusore : porti sempre con te il microinfusore durante l'attività fisica?	
Sei meticoloso nella tenuta del tuo diario delle glicemie?	Si
Quanti giorni ti alleni alla settimana? Prova a descrivere una tua settimana tipo.	Sabato e domenica su strada (circa 80/90 km per uscita)– martedì e giovedì sui rulli (circa 45' a seduta)

Quanti km pedali annualmente?	Circa 8000
Ti mantieni in forma tutto l'anno?	Si
Tieni un diario dei tuoi allenamenti?	Si
Ti alleni in solitudine o in compagnia?	In compagnia
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?	Saltuariamente su Cicloturismo
Descrivi in estrema sintesi la ragione per cui ti dedichi allo sport	Per passione e benessere
Quanto, come (sempre se) il diabete influisce sulle tue prestazioni atletiche?	Il diabete, unito all'ipotiroidismo, credo condizioni soprattutto la "forza". Evito sempre di "dare tutto" e cerco di conservare un po' di riserve, per evitare riflessi glicemici.
Lo sport ha migliorato la tua convivenza con il diabete?	Si
Adegui le dosi di insulina o l'orario di somministrazione delle insuline in base all'attività fisica da svolgere?	No, preferisco adeguare l'assunzione di carboidrati
Descrivi la tua dieta standard (colazione, pranzo, cena + snack)	Colazione con caffelatte e 8 fette biscottate – pranzo con pasta (circa 100g), formaggi/crudo/bresaola o simili, insalata, pane (circa 60g), frutta – cena con carne, verdura, pane(circa 120g), frutta – no snack
Fai la conta dei carboidrati (cho counting)?	A spanne
Quali integratori usi prima, dopo e durante l'attività fisica?	Nessuno
Hai mai verificato il tuo consumo di zuccheri e il profilo glicemico durante AF? Puoi fare degli esempi concreti? Mediamente ogni quanto integri?	Mi baso sull'esperienza maturata negli anni e integro (panino al latte con marmellata naturale) dopo i primi 40 km e dopo i successivi 30, salvo adeguamenti legati alle difficoltà di percorso.
Qual è la tua glicemia ideale (se esiste) prima di un allenamento/gara?	160
Cosa fai se prima dell'attività sei in iperglicemia?	Se > di 240 se possibile aspetto altrimenti evito comunque sforzi con pulsazioni cardiache superiori a 130
Cosa fai se prima dell'attività sei in ipoglicemia?	Assumo carboidrati e zuccheri complessi
Come rimedi a una forte iperglicemia durante l'attività fisica?	
Come rimedi a una ipoglicemia durante l'attività fisica?	Mai successo, ma ho sempre con me una riserva di zuccheri e carboidrati per questa evenienza
Effettui il riscaldamento prima di iniziare AF?	Blando
Fai stretching prima o dopo AF?	No
Descrivi in sintesi una seduta di allenamento che consideri soddisfacente e gratificante	Portare a termine i percorsi senza soffrire e senza farmi aspettare dagli amici
Quando ti alleni lo fai con attrezzatura e abbigliamento adeguati?	Si
Quali traumi o infortuni da attività sportiva ti sono capitati?	Per fortuna nessuno
Cosa pensi del doping?	Ognuno si uccide come vuole!! Ma è uno schifo
Temi per la tua salute quando fai sport? Hai delle paure particolari?	Le paure di tutti noi che ci muoviamo nel traffico

C'è un tuo punto debole dal punto di vista sportivo?	Le salite lunghe
Quale esperienza sportiva ti ha dato più soddisfazione ad oggi?	La Perugia/Torino fatta insieme agli amici di C&D e la Campi/Sestola A.R. fatta insieme agli amici della mia squadra
Qual è il tuo principale obiettivo sportivo dei prossimi 12 mesi?	Divertirmi
Qual è la tua massima ambizione sportiva?	Divertirmi pedalando
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 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 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!

Per aderire a Ciclismo & Diabete e/o iscriverti alla Newsletter C&D visita il sito www.ciclismoediabete.it e segui le istruzioni a video.