

PROFILO CICLO:MELLITO

Nome	Cognome	DM	Città
Vincenzo	Corallini	1	Filottrano(AN)

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	Corallini Vincenzo
Data compilazione scheda (o ultimo aggiornamento)	Compilazione: 31 Marzo 2008 Aggiornamento: 15 Dicembre 2008 Aggiornamento: 18 Gennaio 2011
Data di nascita	15-Maggio-1969
Indirizzo (Via, Città, Provincia) (sarà pubblicata solo la città)	Via Europa n°14 – 60024 Filottrano (AN)
e-mail (preceduta e seguita dalla lettera x es.xmario@dnl.itx)	xv_corallini@virgilio.itx
recapito telefonico (facoltativo)	347-9115862
Professione	Impiegato Tecnico
Ore di lavoro settimanali	45
Peso	65 Kg
Altezza	172 Cm
Quante ore dormi a notte mediamente?	7
Tipo diabete (1-2-LADA)	1
Anno diagnosi	1998
Ultima HbA1c rilevata	7.5
Nr controlli annui in diabetologia	4
Tipo Terapia (MULTIINIETTIVA, MICRO, ALTRO)	Microinfusore
Insulina / basale unità die	22.4
Insulina / boli tot die prima dei pasti (o rapporto insulina:cho se noto)	15
Controlli glicemia Die	5/6
Controlli la glicemia durante l'attività fisica (AF)? Come?	Sì, con il glucometro posizionato sull'attacco manubrio e controllo ogni 30/50minuti
Il tuo diabetologo è informato del fatto che pratici attività fisica/sportiva	Sì
Per multiiniettiva : in che parte del corpo ti inietti le insuline che utilizzi?	
Per microinfusore : dove tieni il microinfusore	Nella zona addominale
Per multiiniettiva : porti con te l'insulina durante l'attività fisica	
Per microinfusore : porti sempre con te il microinfusore durante l'attività fisica?	Sì
Sei meticoloso nella tenuta del tuo diario delle glicemie?	No
Quanti giorni ti alleni alla settimana? Prova a	Martedì e Giovedì uscite di 35/60 Km, Domenica uscita da

descrivere una tua settimana tipo.	4/5 ore (80/120)
Quanti km pedali annualmente?	3000
Ti mantieni in forma tutto l'anno?	Si
Tieni un diario dei tuoi allenamenti?	Si
Ti alleni in solitudine o in compagnia?	Spesso 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?	CT Cicloturismo e MTB Magazine
Descrivi in estrema sintesi la ragione per cui ti dedichi allo sport	È una passione come tante altre a cui partecipo attivamente.
Quanto, come (sempre se) il diabete influisce sulle tue prestazioni atletiche?	Non penso che influisca; non sono mai stato molto performante sia prima, che adesso con il diabete.
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?	Si ma con piccole variazioni, tendo a variare l'alimentazione prima ma soprattutto durante.
Descrivi la tua dieta standard (colazione, pranzo, cena + snack)	Colazione: 1 bicchiere di The + fetta di pane. Snak: piccolo panino con prosciutto o pochissima marmellata. Pranzo: pasta + carne + verdure + pane. Snak: ½ pacchetto di crackers (ma non sempre) Cena: carne + verdure + pane + frutto (Mela) + bicchiere di vino rosso.
Fai la conta dei carboidrati (cho counting)?	Si
Quali integratori usi prima, dopo e durante l'attività fisica?	Integratore di Sali minerali + maltodestrine
Hai mai verificato il tuo consumo di zuccheri e il profilo glicemico durante AF? Puoi fare degli esempi concreti? Mediamente ogni quanto integri?	Non ho mai fatto verifiche dirette ma controllo spesso la glicemia e mi regolo di conseguenza al bisogno.
Qual è la tua glicemia ideale (se esiste) prima di un allenamento/gara?	150
Cosa fai se prima dell'attività sei in iperglicemia?	Misuro i Chetoni: se sono alti non parto se sono OK parto e pedalo
Cosa fai se prima dell'attività sei in ipoglicemia?	Introduco Zuccheri e Carboidrati, parto molto lentamente e controllo dopo 15/20 min. se la glicemia tende a salire vado, altrimenti introduco altri zuccheri e continuo a pedalare piano.
Come rimedi a una forte iperglicemia durante l'attività fisica?	Faccio un bolo.
Come rimedi a una ipoglicemia durante l'attività fisica?	Introduco immediatamente zuccheri e riduco drasticamente l'attività in attesa del ripristino dei valori. Poi riparto.
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	60/70 Km con bici da strada. 25/35 Km con MTB su sentieri di montagna.
Quando ti alleni lo fai con attrezzatura e abbigliamento adeguati?	Si
Quali traumi o infortuni da attività sportiva ti sono capitati?	Fino ad oggi niente, poi eventualmente vi aggiornerò se dovessero capitare.

Cosa pensi del doping?	Ho perso fiducia; è peggio di ciò che pensavo e non la vedo semplice da risolvere.
Temi per la tua salute quando fai sport? Hai delle paure particolari?	No, cerco di stare attento nei confronti di tutto quanto è per strada o si può incontrare.
C'è un tuo punto debole dal punto di vista sportivo?	No, ce ne sono diversi.
Quale esperienza sportiva ti ha dato più soddisfazione ad oggi?	Molti, in particolare gli eventi C&D
Qual è il tuo principale obiettivo sportivo dei prossimi 12 mesi?	Non soffrire e riuscire ad uscire dalle ultime posizioni nei due campionati (MTB e Strada) di C&D.
Qual è la tua massima ambizione sportiva?	Pedalarne una classica del Nord
Hai delle proposte su iniziative future relative alla tua disciplina sportiva?	Promuovere l'educazione ciclistica.
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.