

PROFILO CICLO:MELLITO

| Nome | Cognome | DM | Città |
|-----------------|------------|----------|--------------|
| MAURIZIO | ZOZ | 1 | UDINE |

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 | MAURIZIO ZOZ |
| Data compilazione scheda (o ultimo aggiornamento) | 20 marzo 2011 |
| Data di nascita | 31/05/1961 |
| Indirizzo (Via, Città, Provincia) (sarà pubblicata solo la città) | Udine Ud |
| e-mail (preceduta e seguita dalla lettera x es. xmario@dnl.itx) | Xmaurizio.zoz@fastwebnet.itx |
| recapito telefonico (facoltativo) | |
| Professione | Impiegato |
| Ore di lavoro settimanali | 40 |
| Peso | 64 kg. |
| Altezza | 175 cm. |
| Quante ore dormi a notte mediamente? | 5/6 |
| Tipo diabete (1-2-LADA) | 1 lada |
| Anno diagnosi | 2005 |
| Ultima HbA1c rilevata | 6.9 febbraio 2011 |
| Nr controlli annui in diabetologia | 3 o 4 |
| Tipo Terapia (MULTIINIETTIVA, MICRO, ALTRO) | Microinfusore da aprile 2010 |
| Insulina / basale unità die | 10,350 |
| Insulina / boli tot die prima dei pasti (o rapporto insulina:cho se noto) | Boli 3 prima dei pasti.Rapporto 1 un./10 gr cho |
| Controlli glicemia Die | 4/6 |
| Controlli la glicemia durante l'attività fisica (AF)? Come? | Qualche volta con il glucometro |
| Il tuo diabetologo è informato del fatto che pratici attività fisica/sportiva | Si e me la consiglia caldamente. |
| Per multiiniettiva : in che parte del corpo ti inietti le insuline che utilizzi? | Il microinfusore lo aggancio alla cintura dei pantaloni. |
| Per microinfusore : dove tieni il microinfusore | |
| Per multiiniettiva : porti con te l'insulina durante l'attività fisica | In allenamento sempre,abbassando la basale di un 40%.In gara lo tolgo,avendo al momento un fabbisogno insulinico di base molto basso. |
| Per microinfusore : porti sempre con te il microinfusore durante l'attività fisica? | |
| Sei meticoloso nella tenuta del tuo diario delle glicemie? | Si,molto |
| Quanti giorni ti alleni alla settimana? Prova a descrivere una tua settimana tipo. | ¾ volte.Lunedì,mercoledì venerdì riposo,martedì e giovedì 2/3 ore,sabato ¾ ore domenica 2 ore. Se la domenica gareggio il sabato riposo. |

| | |
|---|--|
| Quanti km pedali annualmente? | 10000 circa |
| Ti mantieni in forma tutto l'anno? | Si |
| Tieni un diario dei tuoi allenamenti? | No |
| Ti alleni in solitudine o in compagnia? | Durante la settimana esco spesso da solo, il sabato e la domenica 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 recentemente |
| Segui il tuo sport su riviste specializzate o online? Quali? | Si, Cicloturismo e Mtb magazine |
| Descrivi in estrema sintesi la ragione per cui ti dedichi allo sport | Lo sport mi serve come valvola di sfogo psicologica ed inoltre mi dà la possibilità di controllare in maniera migliore il diabete consentendomi di diminuire le dosi di insulina e permettendomi di togliermi qualche sfizio alimentare. Inoltre è una ottima occasione per conoscere nuove ed appassionante persone. |
| Quanto, come (sempre se) il diabete influisce sulle tue prestazioni atletiche? | Ho notato che rispetto a prima ho avuto un calo prestazionale di un 20% |
| Lo sport ha migliorato la tua convivenza con il diabete? | Sicuramente si. |
| Adegui le dosi di insulina o l'orario di somministrazione delle insuline in base all'attività fisica da svolgere? | Si calo di un 30/40% la dose di insulina che mi inietto prima del pasto che precede l'allenamento. Inoltre calo la basale di un 40% da 30 minuti prima della partenza a circa 1/2 ore dopo la fine dell'uscita. |
| Descrivi la tua dieta standard (colazione, pranzo, cena + snack) | Colazione 3/4 fette biscottate con marmellata ed un cappuccino abbondante. Merenda 10/15 gr, di cho (crackers, frutta o biscottini). Pranzo un panino con formaggio o tonno o prosciutto, una ciotola di insalata ed un frutto. Merenda come sopra. Cena pasta o riso 100 gr. crudi, verdura mista carne o pesce o formaggio in alternanza a quello che mangio a pranzo. |
| Fai la conta dei carboidrati (cho counting)? | Si sempre |
| Quali integratori usi prima, dopo e durante l'attività fisica? | Nessuno, mi porto una borraccia con acqua succo di limone e 15 gr. di fruttosio. |
| Hai mai verificato il tuo consumo di zuccheri e il profilo glicemico durante AF? Puoi fare degli esempi concreti? Mediamente ogni quanto integri? | Si ho fatto delle prove e sono arrivato alla conclusione di dover normalmente integrare con 20/30 gr. di cho orari la mia attività ciclistica. |
| Qual è la tua glicemia ideale (se esiste) prima di un allenamento/gara? | 130/140 |
| Cosa fai se prima dell'attività sei in iperglicemia? | Inizio a pedalare con calma in modo da poter naturalmente abbassare la glicemia. |
| Cosa fai se prima dell'attività sei in ipoglicemia? | Mangio zuccheri semplici ed una fetta biscottata ricontrollo i valori e quando tutto è ok parto. |
| Come rimedi a una forte iperglicemia durante l'attività fisica? | Non mi è mai successo. Fortunatamente. Penso però che farei un paio di unità di insulina per |

| | |
|--|---|
| | abbassare la glicemia ad un buon valore. |
| Come rimedi a una ipoglicemia durante l'attività fisica? | Mangio zuccheri liquidi. |
| Effettui il riscaldamento prima di iniziare AF? | Si parto sempre con 10/15 minuti di riscaldamento |
| Fai stretching prima o dopo AF? | A volte dopo |
| Descrivi in sintesi una seduta di allenamento che consideri soddisfacente e gratificante | Premetto che io mi alleno sempre a sensazione quindi quando sento che le gambe girano al meglio sulle salite che ormai ben conosco torno a casa veramente gratificato, rilassato e contento. |
| Quando ti alleni lo fai con attrezzatura e abbigliamento adeguati? | Si sempre, dopo tanti anni di pratica ciclistica ho abbigliamento adeguato a tutti i climi |
| Quali traumi o infortuni da attività sportiva ti sono capitati? | Mi sono rotto il femore dx in una banale scivolata nel 2004 |
| Cosa pensi del doping? | La gente idiota purtroppo spopola a tutti i livelli ed in tutti gli sport. Mi piacerebbe che questi "pseudofenomeni" fossero radiati per sempre e non come ora che in nome del business dopo un tempo di stop relativamente breve, si ripresentino in gara anche da professionisti. |
| Temi per la tua salute quando fai sport? Hai delle paure particolari? | Direi di no, ho un po' paura di esser buttato a terra nelle prime fasi delle gare. |
| C'è un tuo punto debole dal punto di vista sportivo? | La pianura e un terreno che non riesco a digerire ma con il tempo mi sono specializzato a sfruttare le scie. |
| Quale esperienza sportiva ti ha dato più soddisfazione ad oggi? | Sicuramente l'esperienza di poter percorrere insieme ad altri amici di C&D una tappa del Giro d'Italia 2010 poco prima dei ciclisti professionisti. |
| Qual è il tuo principale obiettivo sportivo dei prossimi 12 mesi? | In luglio/agosto mi piacerebbe riuscire ad andare in Francia e percorrere qualche famosa salita del Tour de France (Alpi o Pirenei non farebbe differenza) |
| Qual è la tua massima ambizione sportiva? | Pedalarci e divertirmi soprattutto in buona compagnia |
| Hai delle proposte su iniziative future relative alla tua disciplina sportiva? | Se qualcuno vuole unirsi per percorrere le celebri salite del Tour o del Giro e benvenuto e possiamo organizzarci. |
| Vuoi ricevere comunicazioni sulle iniziative DNL e di altre associazioni riguardanti sport e diabete sulla tua casella di posta elettronica? | Si voglio assolutamente continuare a ricevere tutte le comunicazioni in merito. |
| Autorizzazioni e Privacy Autorizzo la pubblicazione su www.diabetenolimits.org del contenuto di questa scheda? | Si anche la foto. |
| 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.