

PROFILO CICLO:MELLITO

Nome	Cognome	DM	Città
ALESSANDRO	BELLON	1	PIANIGA(VE)

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	BELLON ALESSANDRO
Data compilazione scheda (o ultimo aggiornamento)	19/07/2010
Data di nascita	09/09/1976
Indirizzo (Via, Città, Provincia) (sarà pubblicata solo la città)	VIA DON CORRADO BALLIN,30 PIANIGA (VE)
e-mail (preceduta e seguita dalla lettera x es.xmario@dnl.itx)	xalessandrobellon@pacservice.it
recapito telefonico (facoltativo)	349/4107236
Professione	Impiegato amministrativo e Resp. ISO 9000
Ore di lavoro settimanali	40-42
Peso	62
Altezza	173
Quante ore dormi a notte mediamente?	7
Tipo diabete (1-2-LADA)	1
Anno diagnosi	1991
Ultima HbA1c rilevata	6,8 (12.05.2010)
Nr controlli annui in diabetologia	3-4
Tipo Terapia (MULTIINIETTIVA, MICRO, ALTRO)	Multi iniettiva
Insulina / basale unità die	18
Insulina / boli tot die prima dei pasti (o rapporto insulina:cho se noto)	13
Controlli glicemia Die	5-6
Controlli la glicemia durante l'attività fisica (AF)? Come?	Sì, al volo facendo l'equilibrista, prima o poi cado...
Il tuo diabetologo è informato del fatto che pratichi attività fisica/sportiva	Sì
Per multiiniettiva: in che parte del corpo ti inietti le insuline che utilizzi?	Pancia-glutei (braccia-stagione permettendo)
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?	Da circa un anno son diventato molto meticoloso
Quanti giorni ti alleni alla settimana? Prova a descrivere una tua settimana tipo.	Da aprile a settembre 2 uscite da 2-3h in piano + 1 uscita da 4-5h. con dislivelli da 600 a 1500mt
Quanti km pedali annualmente?	7000-9000

Ti mantieni in forma tutto l'anno?	Sì d'inverno bici-rulli 1-2volte settimana (30-45min.) + una uscita domenicale di 4-5h.
Tieni un diario dei tuoi allenamenti?	Sì, tragitto + km.
Ti alleni in solitudine o in compagnia?	Preferibilmente 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?	Tv e bicsport (mio papà è abbonato)
Descrivi in estrema sintesi la ragione per cui ti dedichi allo sport	Perché sono cresciuto con lo sport, bicicletta, calcio, tennis, nuoto, corsa a piedi, lunghe camminate in montagna anche prima del diabete.
Quanto, come (sempre se) il diabete influisce sulle tue prestazioni atletiche?	Chiaramente iper pesanti e ipo influiscono
Lo sport ha migliorato la tua convivenza con il diabete?	Lo sport è determinante perché se utilizzato anche come parte integrante della terapia ti dà la sensazione di essere uguale agli altri è quindi un aspetto positivo che andrebbe utilizzato per migliorare la convivenza con il diabete di molti.
Adegui le dosi di insulina o l'orario di somministrazione delle insuline in base all'attività fisica da svolgere?	Uscita di 4-5 h sospendo una iniez. Di basale (7u.) e riduco la rapida (da 3 a 2 o 2,5); uscite di 2-3h. riduco rapida e basale di circa 1-3unità
Descrivi la tua dieta standard (colazione, pranzo, cena + snack)	Latte-caffè + 2 fette o 3-5 bisc.; metà mattina una merendina al latte pranzo 120gr.pasta-50gr.pane,verdura,un secondo (carne o pesce); metà pom. Una merendina, alla sera come pranzo ma pasta 100gr.
Fai la conta dei carboidrati (cho counting)?	No anche se dovrei...ci sono dei manuali o consigli d'uso?
Quali integratori usi prima, dopo e durante l'attività fisica?	Prima di un'uscita impegnativa barretta malto destrine, durante una barretta o marmellatina o miele ogni 45min. a seconda delle glicemie e/o intensità
Hai mai verificato il tuo consumo di zuccheri e il profilo glicemico durante AF? Puoi fare degli esempi concreti? Mediamente ogni quanto integri?	no
Qual è la tua glicemia ideale (se esiste) prima di un allenamento/gara?	170
Cosa fai se prima dell'attività sei in iperglicemia?	Se posso 2u rapida oppure tanta ma tanta water
Cosa fai se prima dell'attività sei in ipoglicemia?	Assumo carboidrati veloce assorb. E dopo max 5min.parto
Come rimedi a una forte iperglicemia durante l'attività fisica?	Tanta ma tanta ma tanta acqua
Come rimedi a una ipoglicemia durante l'attività fisica?	50 gr.Miele o marmellate o barretta + 1 di miele e "ciuccio" ruote per circa 30 min... funziona!
Effettui il riscaldamento prima di iniziare AF?	No
Fai stretching prima o dopo AF?	Solo dopo per circa 5 min.
Descrivi in sintesi una seduta di allenamento che consideri soddisfacente e gratificante	5h. con 1500-2000 mt dislivello
Quando ti alleni lo fai con attrezzatura e abbigliamento adeguati?	sì
Quali traumi o infortuni da attività sportiva ti sono capitati?	Quando giocavo a tennis e calcetto molte distorsioni, in bici nothing

Cosa pensi del doping?	La rovina dello sport (ciclismo in primis anche se in altri sport – vedi calcio non ci sono tutti i controlli specie a sorpresa che ci sono nelle due ruote)
Temi per la tua salute quando fai sport? Hai delle paure particolari?	no
C'è un tuo punto debole dal punto di vista sportivo?	Cambi di ritmo improvvisi soprattutto in pianura
Quale esperienza sportiva ti ha dato più soddisfazione ad oggi?	La Granfondo Campagnolo di 4 anni fa
Qual è il tuo principale obiettivo sportivo dei prossimi 12 mesi?	X adesso non ne ho
Qual è la tua massima ambizione sportiva?	A 34 anni non ho più grandi ambizioni sportive, ci terrei però a rifare la Dles Dolomites con una gestione metabolica migliore di quella di 2 anni fa
Hai delle proposte su iniziative future relative alla tua disciplina sportiva?	X ora no.
Vuoi ricevere comunicazioni sulle iniziative DNL e di altre associazioni riguardanti sport e diabete sulla tua casella di posta elettronica?	Sì
Autorizzazioni e Privacy Autorizzo la pubblicazione su www.diabetenolimits.org del contenuto di questa scheda?	Sì
Autorizzo il trattamento dei dati personali nel rispetto della legge sulla Privacy	sì
Autorizzo la pubblicazione di eventuali immagini allegate	sì

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.