

PROFILO CICLO:MELLITO

Disclaimer: la compilazione e l'invio del profilo e la pubblicazione sul sito non implicano automaticamente l'adesione a DNL o altra associazione di

Nome	Cognome	DM	Città
ANDREA	GUERRA	DM1	SANSEPOLCRO

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	GUERRA ANDREA
Data compilazione scheda (o ultimo aggiornamento)	15/03/11
Data di nascita	26/01/74
Indirizzo (Via, Città, Provincia) (sarà pubblicata solo la città)	SANSEPOLCRO (AR)
e-mail (preceduta e seguita dalla lettera x es. xmario@dnl.itx)	<i>Xathletamellitus@gmail.comX</i>
recapito telefonico (facoltativo)	X328.0923133X
Professione	LIBERO PROFESSIONISTA
Ore di lavoro settimanali	40
Peso	71KG
Altezza	171CM
Quante ore dormi a notte mediamente?	8
Tipo diabete (1-2-LADA)	TIPO I
Anno diagnosi	1980
Ultima HbA1c rilevata	7.2 Esami nei primi di marzo 2011
Nr controlli annui in diabetologia	3 O 4 annui
Tipo Terapia (MULTIINIETTIVA, MICRO, ALTRO)	MULTIINIETTIVA
Insulina / basale unità die	33
Insulina / boli tot die prima dei pasti (o rapporto insulina:cho se noto)	1u per c.a. 12 gr. cho
Controlli glicemia Die	7
Controlli la glicemia durante l'attività fisica (AF)? Come?	SI, se svolta per oltre un'ora (non sempre)
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?	Pancia, braccia e gambe
Per microinfusore : dove tieni il microinfusore	
Per multiiniettiva : porti con te l'insulina durante l'attività fisica	Dipende. A volte sì. Prima di prendere l'insulina, prendo il glucometro
Per microinfusore : porti sempre con te il microinfusore durante l'attività fisica?	
Sei meticoloso nella tenuta del tuo diario delle glicemie?	Abbastanza, anche se non annoto più quotidianamente, ma alterno. Periodi sì e periodi no
Quanti giorni ti alleni alla settimana? Prova a descrivere una tua settimana tipo.	c.a. 4 volte. La settimana ottimale sarebbe questa:

	Lunedì, riposo. Martedì, 45" (minuti) di corsa leggera. Mercoledì, 100" di bici. Giovedì, riposo. Venerdì, 100" di bici. Sabato, 45" di corsa leggera. Domenica, >180" di bici. Tutte partenze rigorosamente all'alba.
Quanti km pedali annualmente?	Sui 5mila, credo
Ti mantieni in forma tutto l'anno?	Sì
Tieni un diario dei tuoi allenamenti?	Li annoto nel diario glicemie
Ti alleni in solitudine o in compagnia?	A piedi, in compagnia; in bici da solo escluso la domenica
Sei assistito da un preparatore, segui programmi specifici?	Non ho allenatori, né seguo tabelle. Esco e basta
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?	Leggo non regolarmente "Cicloturismo"
Descrivi in estrema sintesi la ragione per cui ti dedichi allo sport	Perché mi piace
Quanto, come (sempre se) il diabete influisce sulle tue prestazioni atletiche?	Oggi non credo influisca
Lo sport ha migliorato la tua convivenza con il diabete?	Sì
Adegui le dosi di insulina o l'orario di somministrazione delle insuline in base all'attività fisica da svolgere?	Sì
Descrivi la tua dieta standard (colazione, pranzo, cena + snack)	Colazione: gr.250 latte, 6 fette biscottate con marmellata fatta in casa e un pugno di cereali. Pranzo: gr.110 pasta, gr.80 pane, una piccola porzione di secondo (2,3 fette di prosciutto, per es.), verdura. Cena: minestrina di verdure, 120 gr.pane, una modesta porzione di secondo (1 uovo con 1/2 sottiletta e 1/2 fetta di prosciutto cotto), verdura e frutta.
Fai la conta dei carboidrati (cho counting)?	Sì, ma devo migliorarmi
Quali integratori usi prima, dopo e durante l'attività fisica?	Pane con prosciutto, miele, acqua, ...
Hai mai verificato il tuo consumo di zuccheri e il profilo glicemico durante AF? Puoi fare degli esempi concreti? Mediamente ogni quanto integri?	Sì. Per es., se al risveglio (5:30) ho una glicemia tra 100 e 150mg/dl, mangio pane e prosciutto (gr. 40cho) e parto subito. Dopo 45" di pedalata, altri 10 o 15 gr.di miele e dopo altra 45" arrivo con stessi valori.
Qual è la tua glicemia ideale (se esiste) prima di un allenamento/gara?	Non esiste in maniera rigorosa. Diciamo che sia una glicemia compresa tra 130 e 180 mg/dl
Cosa fai se prima dell'attività sei in iperglicemia?	Valuto più fattori: l'ora dell'ultimo pasto, l'ora dell'ultima iniezione, quanta insulina ho al momento in corpo e di quale tipo (rapida o lenta), ecc., quindi se non ho corpi chetonici, anche se la glicemia è alta (non oltre 300) parto.
Cosa fai se prima dell'attività sei in ipoglicemia?	Valuto più fattori: l'ora dell'ultimo pasto, l'ora dell'ultima iniezione, quanta insulina ho al momento in corpo e di quale tipo (rapida o lenta), ecc., quindi alzo la glicemia assumendo una quantità di cho semplici in relazione al valore glicemico e aspetto che si rialzi prima di partire.
Come rimedi a una forte iperglicemia durante l'attività fisica?	Cerco di capirne le cause, quindi valuto se fare insulina e quanto farne.

Come rimedi a una ipoglicemia durante l'attività fisica?	Assumo cho semplici e, se ipo grave (<65 con insulina in corpo ancora in azione), mi fermo. Poi, cerco di capirne le cause.
Effettui il riscaldamento prima di iniziare AF?	Parto sempre piano. Questo è il mio riscaldamento.
Fai stretching prima o dopo AF?	Dovrei, ma spesso lo salto. Potessi fare solo lo sportivo nella vita!
Descrivi in sintesi una seduta di allenamento che consideri soddisfacente e gratificante	In bici: 20minuti di riscaldamento, 40minuti più intensi, 20minuti leggeri. A piedi: 10minuti a 5minutie30a Km., 30minuti sotto i 5minutiaKm, 10minuti a 5minutie30aKm.
Quando ti alleni lo fai con attrezzatura e abbigliamento adeguati?	Si
Quali traumi o infortuni da attività sportiva ti sono capitati?	Negli ultimi 20 anni, nessuno. Temo per i legamenti crociati posteriori del ginocchio sinistro, gravemente lesionati con un incidente in moto.
Cosa pensi del doping?	Ha tolto all'atleta vero il secondo piacere di fare sport (Misurarsi con gli altri e provare a superarli), senza per fortuna riuscire a togliergli il primo (Misurarsi con se stesso e provare a superare i propri limiti).
Temi per la tua salute quando fai sport? Hai delle paure particolari?	Temo per la mia salute quando non faccio sport. Non ho paure
C'è un tuo punto debole dal punto di vista sportivo?	Uno specifico punto debole non credo
Quale esperienza sportiva ti ha dato più soddisfazione ad oggi?	Partecipare alla 12° tappa del Giro d'Italia 2010
Qual è il tuo principale obiettivo sportivo dei prossimi 12 mesi?	Partecipare alla 5° tappa del Giro d'Italia 2011
Qual è la tua massima ambizione sportiva?	Partecipare ad una tappa del tour de France.
Hai delle proposte su iniziative future relative alla tua disciplina sportiva?	Per il momento no
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.