

PROFILO CICLO:MELLITO

Nome	Cognome	DM	Città
Roberto	Di Mauro	1	Terracina

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	Di Mauro Roberto
Data compilazione scheda (o ultimo aggiornamento)	03/01/2011
Data di nascita	17/02/1958
Indirizzo (Via, Città, Provincia) (sarà pubblicata solo la città)	Via dei Volsci, 17 04019 Terracina (LT)
e-mail (preceduta e seguita dalla lettera x es. xmario@dnl.itx)	xrobdimauro@tiscali.itx
recapito telefonico (facoltativo)	
Professione	Impiegato
Ore di lavoro settimanali	36
Peso	60 kg
Altezza	167 cm
Quante ore dormi a notte mediamente?	7
Tipo diabete (1-2-LADA)	1
Anno diagnosi	2008
Ultima HbA1c rilevata	5,8
Nr controlli annui in diabetologia	3 o 4
Tipo Terapia (MULTIINIETTIVA, MICRO, ALTRO)	Microinfusore da un anno
Insulina / basale unità die	Novorapid 4,8 u/die
Insulina / boli tot die prima dei pasti (o rapporto insulina:cho se noto)	Novorapid 3 boli (2-4-3) per un totale di 9u/die
Controlli glicemia Die	5
Controlli la glicemia durante l'attività fisica (AF)? Come?	Si, con sensore Real Time del micro Paradigm 522 e glucometro al manubrio in caso di dubbio.
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?	
Per microinfusore: dove tieni il microinfusore	Alla bretella del pantaloncino
Per multiiniettiva: porti con te l'insulina durante l'attività fisica	
Per microinfusore: porti sempre con te il microinfusore durante l'attività fisica?	Quasi sempre
Sei meticoloso nella tenuta del tuo diario delle glicemie?	No, ma conservo i report del micro e del glucometro

Quanti giorni ti alleni alla settimana? Prova a descrivere una tua settimana tipo.	Circa 3 allenamenti a settimana: martedì (2ore), giovedì (2 ore), domenica (3 o più ore)
Quanti km pedali annualmente?	Circa 8.000 km
Ti mantieni in forma tutto l'anno?	si
Tieni un diario dei tuoi allenamenti?	No, ma salvo i report del polar
Ti alleni in solitudine o in compagnia?	Come capita nei giorni feriali, in gruppo la domenica
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 online? Quali?	no
Descrivi in estrema sintesi la ragione per cui ti dedichi allo sport	Mi piace l'attività fisica aerobica all'aperto, mi aiuta a controllare le glicemie
Quanto, come (sempre se) il diabete influisce sulle tue prestazioni atletiche?	A me sembra che la prestazione sia molto peggiorata con il diabete, sopporto molto meno gli sforzi intensi
Lo sport ha migliorato la tua convivenza con il diabete?	Certamente
Adeguo le dosi di insulina o l'orario di somministrazione delle insuline in base all'attività fisica da svolgere?	Si, riduco i singoli boli e la basale nei giorni di allenamento (circa – 30/40 %)
Descrivi la tua dieta standard (colazione, pranzo, cena + snack)	<u>Colazione:</u> 200ml latte con 70gr muesli, caffè <u>Pranzo:</u> 80gr pasta o piatto di zuppa con orzo o farro e legumi misti, verdura varia e proteine (carne o pesce) <u>Merenda:</u> 1 frutto <u>Cena:</u> 150gr carne o pesce, 60 gr pane integrale, insalata o verdure, 1 frutto, 1 bicchiere di vino rosso
Fai la conta dei carboidrati (cho counting)?	Si, ma con molta approssimazione
Quali integratori usi prima, dopo e durante l'attività fisica?	Enervit G e maltodestrine durante AF, 1 barretta con 20gr cho ogni ora di AF
Hai mai verificato il tuo consumo di zuccheri e il profilo glicemico durante AF? Puoi fare degli esempi concreti? Mediamente ogni quanto integri?	L'esperienza mi suggerisce un consumo di circa 25gr di cho per ogni ora, per cui integro in piccole dosi ogni ½ ora
Qual è la tua glicemia ideale (se esiste) prima di un allenamento/gara?	Cerco di iniziare con glic. tra 150 e 190 mg/dl
Cosa fai se prima dell'attività sei in iperglicemia?	Mai successo
Cosa fai se prima dell'attività sei in ipoglicemia?	Mai successo
Come rimedi a una forte iperglicemia durante l'attività fisica?	Rallento e integro con acqua
Come rimedi a una ipoglicemia durante l'attività fisica?	Rallento e ingerisco zuccheri semplici(miele o fruttino)
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	
Quando ti alleni lo fai con attrezzatura e abbigliamento adeguati?	si
Quali traumi o infortuni da attività sportiva ti sono capitati?	2 infortuni che mi hanno fermato per alcuni mesi, infiammazioni varie ai legamenti del ginocchio
Cosa pensi del doping?	No comment

Temi per la tua salute quando fai sport? Hai delle paure particolari?	Si, ma solo per eventuali incidenti stradali o cadute in mtb
C'è un tuo punto debole dal punto di vista sportivo?	tanti
Quale esperienza sportiva ti ha dato più soddisfazione ad oggi?	Partecipare più volte alla Maratona delle Dolomiti
Qual è il tuo principale obiettivo sportivo dei prossimi 12 mesi?	Non mi sono posto obiettivi, ascolterò le sensazioni e deciderò di conseguenza
Qual è la tua massima ambizione sportiva?	Non ho ambizioni, voglio solo star bene e divertirmi
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
Autorizzo il trattamento dei dati personali nel rispetto della legge sulla Privacy	Si, autorizzo
Autorizzo la pubblicazione di eventuali immagini allegate	

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.