

PROFILO MELLITO:OUTDOOR

Nome	Cognome	DM	Città
CLAUDIO	MOLAIONI	1	PESARO

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'acquisto. Nessuno dei singoli contributori, operatori di sistema, sviluppatori, sponsor di Diabete No Limits né altre parti connesse a Diabete No Limits Onlus può esser 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	Molaioni Claudio
Data compilazione scheda (o ultimo aggiornamento)	02/06/2011
Data di nascita	25/01/1970
Indirizzo (Via, Città, Provincia) (sarà pubblicata solo la città)	Pesaro (PU)
e-mail (preceduta e seguita dalla lettera x es.xmario@dnl.itx)	xmolac@libero.itx
recapito telefonico (facoltativo)	
Professione	Medico di Pronto Soccorso, medico volontario del C.N.S.A.S.
Ore di lavoro settimanali	38
Peso	90 Kg
Altezza	185 cm
Quante ore dormi a notte mediamente?	6-7
Tipo diabete (1-2-LADA)	1
Anno diagnosi	1987
Ultima HbA1c rilevata	6,5
Nr controlli annui in diabetologia	4
Tipo Terapia (multi iniettiva, microinfusore, altro)	microinfusore
Insulina / basale unità die	17.025 a riposo 15 se attività fisica
Insulina / boli tot die prima dei pasti (o rapporto insulina:cho se noto)	Rapporto insulina /CHO: 12 dalle 04:00 alle 07:00 15 durante il giorno
Controlli glicemia Die	5-7
Controlli la glicemia durante l'attività fisica (AF)? Come?	Dati rilevati da microinfusore con controlli con taratura dell'apparecchio con stick glicemici prima dell'inizio
Il tuo diabetologo è informato del fatto che pratichi attività	si

fisica/sportiva	
Per multiiniettiva : in che parte del corpo ti inietti le insuline che utilizzi?	Addome
Per microinfusore : dove tieni il microinfusore	
Per multiiniettiva : porti con te l'insulina durante l'attività fisica	si
Per microinfusore : porti sempre con te il microinfusore durante l'attività fisica?	
Sei meticoloso nella tenuta del tuo diario delle glicemie?	si
Quanti giorni ti alleni alla settimana? Prova a descrivere una tua settimana tipo.	Nei periodi di inattività corro 10-15 km su strada una/due volte a settimana, durante la stagione invernale riesco a praticare lo scialpinismo in media uno/due w.e. al mese, figli lavoro e moglie permettendo... in estate mi muovo meno in montagna ma corro di più
Ti mantieni in forma tutto l'anno?	Si , compatibilmente con il lavoro e gli impegni familiari
Tieni un diario dei tuoi allenamenti?	no
Ti alleni in solitudine o in compagnia?	solo
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	Sono diabetico dall'età di 17 anni e da allora ho sempre vissuto l'attività fisica soprattutto aerobica outdoor, come una modalità efficacissima per ridurre le glicemie migliorando la qualità della vita, a 360°, adesso a 41 anni si sono aggiunti gli impegni lavorativi e una bella famiglia con moglie e tre figli che hanno drasticamente ridotto il tempo da dedicare allo sport ma rimane una valvola di sfogo dallo stress fisico e psichico al quale mi dedico in ogni momento libero.
Quanto, come (sempre se) il diabete influisce sulle tue prestazioni atletiche?	L'iperglicemia e la poca insulina attiva in corpo riducono drasticamente l'efficienza muscolare , esponendo al rischio di chetoacidosi, soprattutto nello sforzo aerobico, per cui preferisco avere sempre un adeguato livello di insulina attiva e tenere sotto controllo le ipoglicemie con controlli continui ed eventuali correzioni con zuccheri durante la attività, in questa ottica la possibilità di monitoraggio in continuo dei valori glicemici dei moderni microinfusori ha risolto molti problemi, frequenti quando praticavo la terapia insulinica multiiniettiva

Lo sport ha migliorato la tua convivenza con il diabete?	Enormemente: mi ha dato la speranza nei primi mesi bui dopo la diagnosi che si potesse continuare a vivere una vita normale , e adesso, dopo tanti anni, la consapevolezza che grazie allo sport posso mantenere dei valori glicemici controllati come e meglio di chi il diabete non ce l'ha , di poter vivere senza limitazioni imposte da una condizione da non considerare come malattia o handicap fisico , ma grazie ad un controllo attivo e consapevole del proprio fisico e con coscienza dei propri limiti, di poter arrivare fin là dove si spinge la nostra immaginazione...
Adegui le dosi di insulina o l'orario di somministrazione delle insuline in base all'attività fisica da svolgere?	Se devo correre riduco o sospendo l'insulina basale, a seconda dei valori glicemici un'ora prima di iniziare, se vado in montagna, dove la attività si prolunga di solito per tutta la giornata imposto un dosaggio basale temporaneo adeguato per tutto il tempo che serve
Descrivi la tua dieta standard (colazione, pranzo, cena + snack)	Colazione con tazza di latte e tre/quattro biscotti, pranzo: pasta 100 gr, o panino se a lavoro, e frutta di stagione. Cena: carne 100 gr, o uova(2) , o pesce , verdura di stagione, pane 80 gr, frutta. Non faccio snack
Fai la conta dei carboidrati (cho counting)?	Si ho iniziato a farla circa un anno per calcolare i pasti standard, è praticamente impossibile farla mangiando un panino al bar o andando a cena al ristorante.
Quali integratori usi prima, dopo e durante l'attività fisica?	Ingerisco zuccheri semplici se prima di iniziare la attività fisica ho glicemie < a 140 mg/dl; se sono in montagna mi porto dietro barrette di cereali e cioccolata. Dopo la attività fisica di solito un bel piatto di pasta
Hai mai verificato il tuo consumo di zuccheri e il profilo glicemico durante AF? Puoi fare degli esempi concreti? Mediamente ogni quanto integri?	Con i sensori glicemici in dotazione con i microinfusori è diventato tutto molto più semplice: di solito integro quando vedo il profilo in riduzione rapida scendere sotto i 120 mg/dl. Durante una seduta di corsa integro solo se serve, se vado in montagna integro con barrette e cioccolata dopo circa un'ora dalla partenza e due ore dopo la prima integrazione solo se il profilo glicemico scende
Qual è la tua glicemia ideale (se esiste) prima di un allenamento/gara?	160-180 mg/dl
Cosa fai se prima dell'attività sei in iperglicemia?	Dipende da quanta insulina attiva ho in corpo: se glicemia >200mg/dl ma ho 2-3 u.i di insulina attiva non faccio niente se non ho insulina attiva mi somministro un paio di unità e mangio una barretta.
Cosa fai se prima dell'attività sei in ipoglicemia?	Bevo del succo di frutta che contenga almeno 14-16 gr CHO/100 ml
Come rimedi a una forte iperglicemia durante l'attività fisica?	Se l'iperglicemia sta limitando la mia attività fisica, e cioè se non ho sufficiente insulina attiva in corpo, somministro insulina solo se prevedo che la attività non sia prossima al termine
Come rimedi a una ipoglicemia durante l'attività fisica?	Mangio zuccheri semplici
Effettui il riscaldamento	Si anche se spesso non adeguatamente dati i tempi

prima di iniziare AF?	ristretti
Fai stretching prima o dopo AF?	Si
Descrivi in sintesi una seduta di allenamento che consideri soddisfacente e gratificante	15 km di corsa su terreno misto in un'ora circa.
Quando ti alleni lo fai con attrezzatura e abbigliamento adeguati?	Ci provo, anche se diventa sempre più costoso essere "adeguati".
Quali traumi o infortuni da attività sportiva ti sono capitati?	Due anni fa stiramento dei mm. gemelli della gamba sinistra
Cosa pensi del doping?	Pratica scorretta e poco rispettosa in una competizione sportiva, ma presente in quasi tutti gli sport professionistici dove la vittoria porta ingenti guadagni economici.
Temi per la tua salute quando fai sport? Hai delle paure particolari?	No
C'è un tuo punto debole dal punto di vista sportivo?	Non sono un bravo arrampicatore, il fisico massiccio non aiuta...
Quale esperienza sportiva ti ha dato più soddisfazione ad oggi?	Ogni esperienza sportiva in montagna regala delle soddisfazioni uniche, e non sarebbe giusto metterle in graduatoria, ma se proprio dovessi scegliere direi senza dubbio l'aver raggiunto il passo di Fedaja in bici dal lago di Alleghe con mio figlio che dormiva beatamente nel seggiolino posteriore.
Qual è il tuo principale obiettivo sportivo dei prossimi 12 mesi?	Mantenere lo standard
Qual è la tua massima ambizione sportiva?	Considerare lo sport come una attività fondamentale nel contesto di una vita lavorativa e di famiglia appagante: penso che continuare a frequentare la montagna con un accettabile livello di forma nonostante un lavoro fisicamente e mentalmente usurante, riuscendo contemporaneamente a fare il buon padre di famiglia di tre figli scatenati, trasmettere loro dei valori, seguirli nella crescita quotidiana portarli a fare sport, i compiti..., aiutare la mia compagna nelle faccende di casa e riuscire nonostante tutto ad avere anche del tempo libero da passare solo con lei. A chi non sembrerebbe questo un programma ambizioso? Se in questa situazione non ho più l'interesse di scalare la nord dell'Eiger o di superare un 8c in falesia non me ne faccio un problema.
Hai delle proposte su iniziative future relative alla tua disciplina sportiva?	Al momento no
Vuoi ricevere comunicazioni sulle iniziative DNL e di altre associazioni riguardanti sport e diabete sulla tua casella di posta elettronica?	Magari.
Autorizzazioni e Privacy Autorizzo la	si

pubblicazione su www.diabetenolimits.org del contenuto di questa scheda?	
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/a 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!
Se vuoi aderire a DNL utilizza i form appositi accessibili dalla home page!