

GIOVANNA FINOCCHIARO, DM 1 (ME) PROFILO WATER:MELLITO

Cognome e Nome	Giovanna Finocchiaro
Data compilazione scheda	29 gennaio 2010
Data di nascita	20 gennaio 1968
Indirizzo (Via, Citta, Provincia)	MESSINA
e-mail recapito telefonico (facoltativo)	X giovannafinocchiaro@virgilio.it X X3200718715X
Tipo diabete (1-2) / Anno diagnosi / Ultima HbA1c rilevata	Diabete tipo I diagnosticato all'eta' di 10 anni glicata 7,4
Nr. controlli annuali	controlli completi ogni tre mesi circa
Il tuo diabetologo è al corrente della tua attività sportiva?	Si
Che tipo di insulina/e utilizzi	aspart e glargine
Qual è il tuo fabbisogno insulinico giornaliero (u rapida u lenta o altro per multiiniettiva, basale e boli per microinfusore) Rapporto/i cho:insulina (se noto)	U rapida tot. 17 o qualcosa in piu' dipende se mi alleno o meno U lenta 18
Per multiiniettiva: in che parte del corpo ti inietti le insuline che utilizzi? Per microinfusore: dove tieni il microinfusore	Nel braccio o nella pancia
Per multiiniettiva: porti con te l'insulina durante l'attività fisica Per microinfusore: porti sempre con te il microinfusore durante l'attività fisica?	Si porto l'insulina con me a bordo vasca
Peso e altezza	65,8 kg 1,58 altezza
Frequenza cardiaca a riposo (se nota)	70
Pressione arteriosa a riposo (se nota)	60/120
Professione e ore lavorate settimanali	
Quante ore dormi a notte mediamente?	9 ore
Quanti controlli glicemici effettui ogni giorno	
Descrivi in estrema sintesi la ragione principale che ti spinge a fare sport	Benessere fisico , migliorare la mia qualita' di vita intesa appunto in senso psicologico fisico e sociale inoltre e' da poco tempo che pratico nuoto non mi sono mai allenata e voglio vedere quali saranno concretamente i risultati di cio' che ho sempre solo letto
Sport d'acqua praticato	Nuoto di fondo
Quanto e come influisce il diabete sulle tue prestazioni atletiche?	abbastanza
Lo sport ha migliorato la tua convivenza con il diabete	Senza dubbio

Praticavi sport anche prima della diagnosi? Di più o di meno?	No mai
Quanti giorni alla settimana ti alleni e in che orari della giornata?	Tre volte minimo alle 14,00
Ti mantieni in forma tutto l'anno o solo in certi periodi	In genere tutto l'anno
Tieni un diario dei tuoi allenamenti	Si
Ti alleni in solitudine o in compagnia	Sola per il momento
Sei assistito da un preparatore o segui una tabella specifica	Si sono assistita da un tecnico
Utilizzi il cardiofrequenzimetro	Qualche volta
Hai mai effettuato test fisici specifici (ex. Test di Conconi, Cooper etc)	No
Stabilisci a tavolino tipologia e l'intensità dell'allenamento o segui le sensazioni del momento?	gli allenamenti sono stabiliti dal mio allenatore i base ad un suo criterio non sono sesazioni del momento
Partecipi a competizioni agonistiche nella tua disciplina sportiva preferita (se applicabile)?	Sto tentando la traversata dello Stretto di Messina a luglio 2010
Segui il tuo sport su riviste specializzate o on line? Quali?	No
Record personali su distanze preferite (se applicabile)	Sotto i 3m nei 100m
Qual è la tua glicemia ideale prima di un allenamento?	270
Adegui le dosi di insulina in base all'attività fisica? Come?	Si
Cosa fai se prima dell'attività sei in iperglicemia? ex. >300	Dipende dall'intensita' del lavoro se sono ben insulinizzata ma di solito non mi faccio insulina
Cosa fai se prima dell'attività sei in ipoglicemia? ex. <75	Mangio qualcosa prendo zucchero
Controlli la glicemia durante l'attività fisica? Come?	Qualche volta, ma mi rendo subito conto se c'è qualcosa che non va anche in vasca
Cosa fai se "durante" l'attività sei in ipoglicemia?	Prendo acqua e zucchero
Cosa fai se "durante" l'attività sei in iperglicemia?	Se posso mi inietto in pancia qualche unità
Sei meticoloso nella tenuta del tuo diario delle glicemia?	Così, così
Come ti alimenti (se lo fai) prima di iniziare l'attività sportiva?	Faccio colazione con tre fette biscottate e miele la mattina alle 8,30 e uno spuntino alle 11,00

Come ti alimenti (se lo fai) durante l'attività sportiva?	Non mi alimento
Usi integratori?	Si quando mi alleno con vitamine aminoacidi a catena ramif. E con carboidrati a rilascio lento
Descrivi tua dieta standard pranzo colazione cena (calorie complessive, proporzione cho, proteine, lipidi) + eventuali snack	Calorie 1200 se non mi alleno, 1400-1600 se mi alleno, due panini da 50g con tonno o prosciutto (dopo allenamento) e una mela, la cena un secondo il pane e verdura , se non mi alleno mangio 60g di pasta a pranzo , un secondo e la frutta; la cena sempre come sopra
Hai mai verificato durante un allenamento il tuo consumo di cho e la variazione della glicemia? Puoi fare degli esempi concreti?	No
Fai un esempio di seduta di esercizio fisico che consideri soddisfacente e allenante	2500m
Quando ti alleni lo fai con attrezzatura e/o abbigliamento adeguati?	Si
Descrivi una tua settimana standard di allenamento (specificando se è il caso l'obiettivo sportivo che si sta preparando)	Come o detto sto tentando la traversata dello stretto tre volte la settimana per 4 settimane faccio 2500m una settimana di scarico qualcosa in meno
Ti alleni anche con condizioni meteo sfavorevoli (se applicabile)	Si
Quali traumi o infortuni da attività sportiva ti sono capitati?	Fino ad oggi nessuno ma soffro un po di periartrite scapolo omerale
Fai stretching prima e/o dopo l'attività fisica?	No
Effettui il riscaldamento prima di un allenamento?	Si
Temi per la tua salute talvolta quando fai sport? Hai delle paure particolari?	No
C'è un tuo punto debole dal punto di vista sportivo?	Ma non so..
Quale "impresa" sportiva ti ha dato più soddisfazione ad oggi?	Una piccola maratona per diabetici di soli 5km ne ho percorsi 4
Qual è il tuo principale obiettivo sportivo dei prossimi 12 mesi?	Non lo voglio dire
Qual è la tua massima ambizione sportiva?	Come sopra
Cosa pensi del doping?	Mi spaventerebbe

Hai qualcosa da aggiungere sulla tua gestione del diabete?	No
Autorizzi la pubblicazione su www.diabetenolimits.org di questa scheda e il trattamento dei tuoi dati personali nel rispetto della legge sulla Privacy?	Sì certamente