

Monica Priore DM 1 (Mesagne) PROFILO WATER:MELLITO

Cognome e Nome
Priore monica
Data compilazione scheda
08/09/09
Data di nascita
04/02/1976
Indirizzo (Via, Citta, Provincia)
MESAGNE BR
e-mail
recapito telefonico (facoltativo)
Tipo diabete (1-2) / Anno diagnosi / Ultima HbA1c rilevata
Tipo 1 diagnosticato nel 1981, ultima HbA1c 7.2
In cura presso / Nome diabetologo / Nr. controlli annuali
Il tuo diabetologo è al corrente della tua attività sportiva?
si
Che tipo di insulina/e utilizzi
aspart in microinfusione
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)
In media 25 unità di cui 10.4 di basale e 14.6 di bolo con 1 unità di insulina brucio 20 gr di cho
Per multiiniettiva: in che parte del corpo ti inietti le insuline che utilizzi? Per microinfusore: dove tieni il microinfusore
Il micro lo porto sempre attaccato ai pantaloni, se l'abbigliamento non permette lo attacco al reggiseno o alla coscia
Per multiiniettiva: porti con te l'insulina durante l'attività fisica
Per microinfusore: porti sempre con te il microinfusore durante l'attività fisica?

Il micro per ora lo stacco solo prima di entrare in acqua ma si stà cercando il modo per tenerlo sempre attaccato, per l'attività terrestre lo porto sempre con me
Peso e altezza
H 1.65 kg 60
Frequenza cardiaca a riposo (se nota)
Professione e ore lavorate settimanali
Impiegata 40 h
Quante ore dormi a notte mediamente?
6
quanti controlli glicemici effettui ogni giorno
mediamente 10
Descrivi in estrema sintesi la ragione principale che ti spinge a fare sport
Perché mi piace e perché mi aiuta a gestire meglio la glicemia
Sport d'acqua praticato
Nuoto in piscina ed in mare
Quanto e come influisce il diabete sulle tue prestazioni atletiche?
Con le conoscenze che ho acquisito negli ultimi anni poco, il problema nasce solo se si presenta un ipo inaspettata
Lo sport ha migliorato la tua convivenza con il diabete
Si decisamente è stata la svolta
Praticavi sport anche prima della diagnosi? Di più o di meno?
Ero troppo piccola avevo solo 5 anni, quindi no
Quanti giorni alla settimana ti alleni e in che orari della giornata?
Dipende dai traguardi che ho in mente, comunque da un minimo di 5 a un max di 7, mi alleno nella fascia oraria che va dalle 18:30 alle 22:00
Ti mantieni in forma tutto l'anno o solo in certi periodi
SI
Tieni un diario dei tuoi allenamenti
No lo tiene il mio allenatore
Ti alleni in solitudine o in compagnia

In solitudine
Sei assistito da un preparatore o segui una tabella specifica
Da un preparatore
Utilizzi il cardiofrequenzimetro
Avvolte si
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?
Si ho una programmazione settimanale degli allenamenti da eseguire
Partecipi a competizioni agonistiche nella tua disciplina sportiva preferita (se applicabile)?
Si nuoto master
Segui il tuo sport su riviste specializzate o on line? Quali?
In TV di solito e quando ne ho la possibilità vado a vedere le competizioni dal vivo
Record personali su distanze preferite (se applicabile)
5 km in mare in h 1:40
Qual è la tua glicemia ideale prima di un allenamento?
200
Adegui le dosi di insulina in base all'attività fisica? Come?
si
Cosa fai se prima dell'attività sei in iperglicemia? ex. >300
Faccio un bolo di correzione ma dimezzando la dose che dovrei fare, se no andrei in ipo durante l'attività sportiva
Cosa fai se prima dell'attività sei in ipoglicemia? ex. <75
Mi alimento con degli zuccheri a rapido assorbimento
Controlli la glicemia durante l'attività fisica? Come?
Si ogni 25 min circa con il glucometro uscendo dalla piscina o se c'è qualcuno con me me lo faccio avvicinare a bordo vasca
Cosa fai se "durante" l'attività sei in ipoglicemia?
Mi fermo integro e riparto
Cosa fai se "durante" l'attività sei in iperglicemia?
Faccio una correzione aspetto che la glicemia scend un po' e riparto

Sei meticoloso nella tenuta del tuo diario delle glicemia?
Si visto che sono costretta ad inserire i valori glicemici sul micro e poi li scarico sul sito minimed
Come ti alimenti (se lo fai) prima di iniziare l'attività sportiva?
Un ora prima mangio 50 gr cho poi dipende dal tipo di attività che devo fare, di solito mangio pane burro e marmellata
Come ti alimenti (se lo fai) durante l'attività sportiva?
Con dei bric di succhi di frutta se necessario
Usi integratori?
NO
Descrivi tua dieta standard pranzo colazione cena (calorie complessive, proporzione cho, proteine, lipidi) + eventuali snack
1400 calorie fra colazione, pranzo, cena e 2 spuntini
Hai mai verificato durante un allenamento il tuo consumo di cho e la variazione della glicemia? Puoi fare degli esempi concreti?
Al momento no
Fai un esempio di seduta di esercizio fisico che consideri soddisfacente e allenante
5 km di nuoto
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)
2 allenamenti in palestra e 3 in piscina
Ti alleni anche con condizioni meteo sfavorevoli (se applicabile)
Si perché mi alleno al chiuso
Quali traumi o infortuni da attività sportiva ti sono capitati?
Contratture muscolari, problemi alla spalla
Fai stretching prima e/o dopo l'attività fisica?
si
Effettui il riscaldamento prima di un allenamento?
si
Temi per la tua salute talvolta quando fai sport? Hai delle paure particolari?
No temevo le ipo ma ora non più
C'è un tuo punto debole dal punto di vista sportivo?

mmm... non saprei... credo sia la testa, quando non riesco a concentrarmi è un disastro
Quale "impresa" sportiva ti ha dato più soddisfazione ad oggi?
La traversata dello Stretto di Messina
Qual è il tuo principale obiettivo sportivo dei prossimi 12 mesi?
La Napoli - Capri
Qual è la tua massima ambizione sportiva?
Ne ho tante
Cosa pensi del doping?
E' deludente
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?
SI