

ciclismoediabete.it, 14, 14 maggio 2016

Cognome e nome, luogo e data di nascita: CORINALDESI FRANCESCO

Residenza: VIA SAN PELLEGRINO 33/E 60012 TRECATELLI (AN)

Altezza e peso: 1.75 CM - PESO KG 73

Percentuale massa grassa (Se nota. Indicare quando e come è stata calcolata): 16 % BILANCIA CASALINGA

Descrizione della propria dieta (descrivere n.ro pasti e alimenti assunti durante una giornata tipo):

N.ro porzioni (giornaliere) di verdura : 2

Ore di sonno: 7 ORE

Regolarità degli orari (dei pasti, del lavoro, del sonno, ecc.): SÌ x NO

Tipo diabete: TIPO 1

Anno di esordio diabete: 1990

Tipo insuline utilizzate (analoghi, miscelate, lente, ecc.): NOVORAPID, INSUMAN RAPID, LANTUS

Tipo terapia (multiiniettiva, micro, altro): MULTIINIETTIVA

Descrizione terapia (N.ro di somministrazioni giornaliere di insulina e dosi, orari di somministrazione, unità giornaliere somministrate per tipologia di insulina utilizzata, ecc.ecc.):

ORE 7.30 3/4 U NOVORAPID, ORE 13.30 8/10 U INSUMAN RAPID, ORE 19.30 5/6 U NOVORAPID, ORE 23 16 U LANTUS

1 u di insulina rapida mi abbassa la glicemia di 32 mg/dl

Rapporto "unità di insulina/gr.cho": a colazione: 1u/17gr, a pranzo: 1u/15gr, a cena: 1u/15gr, altro:

N.ro controlli glicemici (giornalieri): 4

Ultime tre A1C (indicare anche la data): 6.7 del 17/08/2015- 6.9 del 21/12/2015 - 6.8 del 18/04/2016

(Altri) farmaci assunti: nessuno

Breve descrizione della propria anamnesi atletica:

Media settimanale n.ro ore di allenamento nell'ultimo anno:

Media settimanale n.ro sedute di allenamento nell'ultimo anno:

Media settimanale n.ro ore di allenamento nell'ultimo trimestre: 6 ORE SETTIMANALI

Media settimanale n.ro sedute di allenamento nell'ultimo trimestre: 2 /3 A SETTIMANA

Soglia aerobica (se nota): bpm 142 (se nota, indicare quando e come è stata calcolata)
TEST DI SFORZO SU CICLOERGOMETRO

Soglia anaerobica (se nota): bpm 162 (se nota, indicare quando e come è stata calcolata)
TEST DI SFORZO SU CICLOERGOMETRO

Gran Fondo degli Squali - 14 e 15 maggio 2015

DESCRIZIONE PASTI: CENA :piatto con cucchiaio di pesce fritto,cucchiaio di polenta,cucchiaio di finocchi cotti,4 scacchi di formaggio, 2 pezzetti di mozzarella, 2 fette di pane c.a 40 g, insalata e pomodori, 4 fragole e 2 fette di ananas. INTEGRAZIONE PRIMA DI DORMIRE: purea di frutta in blister. COLAZIONE: 2 fettine di pane integrale con 4 fette di prosciutto cotto, cappuccino , 1/2 kiwi, 3 noci, 1 bicchiere di succo non zuccherato. INTEGRAZIONE 1: 2 scacchi di cioccolata fondente INTEGRAZIONE 2 al ristoro della corsa: succo alla pera zuccherato., 10 fragole, 1/2 banana INTEGRAZIONE 3 : fruttino Zuegg INTEGRAZIONE 4 : all'arrivo 1 pezzetto di pizza , 3 scacchi di piadina ed un piatto di sardoncini arrostiti. INTEGRAZIONE 5 in hotel prima della doccia 1 biscotto secco PRANZO: piatto di spaghetti (100 gr ca.) 2 scacchi di polenta (80 gr ca.) 1 fettina di crostata alla marmellata INTEGRAZIONE POMER. : piccolo pezzo di pizza CENA : insalatona con insalata verde , 2 pomodori, 2 uova sode, ceci (200 g) carote 3 fette di pane , 1 mela 200gr ca.

FASE	ORA	GLICEMIA	gr. C/H/O*	BOLO	BASALE	FC media (bpm)
CENA di sabato	19.30	139	110	6		
<i>Post cena</i>						
a letto	23 .00	78	18		16	
<i>notte</i>						
SVEGLIA	6.20	192		4		
<i>colazione</i>	6.30		55			
<i>altro</i>						
<i>altro</i>						
PARTENZA	8.15	298				105
<i>A 30' dalla partenza</i>						
<i>altro</i>						
<i>altro</i>						
<i>altro</i>						
<i>altro</i>						
<i>A 90' dalla partenza</i>		142	20			150
<i>altro</i>	10.30	107	45			
<i>altro</i>						158
<i>altro</i>						
ARRIVO	11.50	68	60			
<i>altro</i>	12.50	114	8			
PRANZO	14.15		145	6		
<i>Post pranzo</i>	16.15	160				
<i>altro</i>	17.30		30			
<i>altro</i>						
CENA	19.30	74	120	6		
	21.30	126				
TOTALE:						

NOTE: forte tensione alla partenza , bevuto 1 litro e 1/2 d'acqua durante la corsa