

ciclismoediabete.it - Gabicce Mare, 14 e 15 maggio 2016

Cognome e nome, luogo e data di nascita: *Guerra Andrea, nato a Città di Castello il 26 gennaio 1974*

Residenza:

Altezza e peso: *cm.172 - Kg. 72*

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

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

Colazione: 250cl di latte con caffè e cucchiaino di sambuca, 4 fette biscottate integrali con marmellata, un pugno di cereali ALL BRAIN e un pugno di altro tipo di cereali. A metà mattina: un caffè con 2 o 3 crackers. Pranzo: pasta al pomodoro (c.a. gr. 90), pane (c.a. gr. 70), 1,5 porzione di verdura cruda e una mezza porzione di secondo (esempio: gr. 40Prosciutto, o scaglie di parmigiano sull'insalata e pomodori, o un uovo, ...). Cena: minestra di verdure con cucchiaino di lecitina di soia, oppure cucchiaino d'olio+cucchiaino di avena, pane (c.a. gr.100), 1,5 porzione di verdura, un frutto. Ogni porzione di verdura, senza sale, condita con un cucchiaino di olio di oliva e con limone

N.ro porzioni (giornaliere) di verdura: *4*

Ore di sonno: *8*

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

Tipo diabete: *Tipo1*

Anno di esordio diabete: *1980*

Tipo insuline utilizzate (analoghi, miscelate, lente, ecc.): *Analogo rapido-Novorapid (R) e Detemir Levemir (L)*

Tipo terapia (multiiniezione, micro, altro): *multiiniezione*

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

7.00=3u.R - 13.00=5u.R+8u.L - (16.00=2u.R) - 19.30//20.00=5u.R - 22.30=10u.L

Rapporto "unità di insulina/gr.cho": a colazione: *1u/20gr.cho*; a pranzo: *1u/17gr.cho*; a cena: *1u/17gr.cho*; altro: ...

N.ro controlli glicemici (giornalieri): *cinque o sei*

Ultime tre A1C (indicare anche la data): *4 dicembre 2015, A1C_7.0 - 25 marzo 2016, A1C_7.4 - 10 maggio 2016, A1C_7.1*

(Altri) farmaci assunti: *nessuno*

Breve descrizione della propria anamnesi atletica:

Ho praticato sport amatoriale da 11 anni in poi regolarmente, iniziando con il (i corsi di) nuoto due volte a settimana e, da 13/18 anni, tre volte a settimana. Da c.a. 18 anni in poi, ho giocato a pallone e ho corso con gli amici (Sempre c.a. 3 volte a settimana. Ogni seduta di pallone era di c.a. 90', mentre di corsa, c.a. 50'). Da 25 anni in poi ho iniziato anche ad andare in MTB con gli amici (Sempre c.a. 3 volte a settimana). Da 30 anni ad oggi, ho praticato ciclismo su strada e ho iniziato ad "allenarmi" anche 4 volte a settimana (uscite in bici più impegnative e lunghe oltre i 100Km). In alcuni periodi lascio la bici e corro a piedi, mantenendo identico impegno atletico.

Media settimanale n.ro ore di allenamento nell'ultimo anno: *(5ore, se corsa; 7/8 se bici)*

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

Media settimanale n.ro ore di allenamento nell'ultimo trimestre: *7*

Media settimanale n.ro sedute di allenamento nell'ultimo trimestre: *quattro*

Soglia aerobica (se nota): bpm (se nota, indicare quando e come è stata calcolata)

Soglia anaerobica (se nota): bpm (se nota, indicare quando e come è stata calcolata)