

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

Cognome e nome, luogo e data di nascita: *Stefano Luciani, nato a Civitanova marche il 11 Maggio 1973*

Residenza: *civitanova marche*

Altezza e peso: *cm.186 - Kg. 71*

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: 200ml di latte con caffè e cucchiaio di fruttosio, 4 fette biscottate integrali, nr.3 cucchiaini di fiocchi di avena, 30gr. Di proteine in polvere. A metà mattina :150gr.di formaggio fresco senza grassi 0% con 170gr. Yogurt greco frugo grassi 0%. Pranzo: pasta a scelta rossa o bianca poco condita (c.a. gr: 90), pane (c.a. gr: 30 tipo wasa al segale), 1 porzione di verdura cruda e una mezza porzione di secondo (esempio: gr. 30 carne rossa o bianca, ...). Cena: insalatona con verdure varie ed a scelta unisco un ovo o del tonno. oppure una porzione di carne, oppure del prosciutto. pane al segale tipo wasa 3/4 fette

N.ro porzioni (giornaliere) di verdura: *2*

Ore di sonno: *6/7*

Regolarità degli orari (dei pasti, del lavoro, del sonno, ecc.):

SÌ NO

Tipo diabete: *Tipo1*

Anno di esordio diabete: *1993*

Tipo insuline utilizzate (analoghi, miscelate, lente, ecc.): *Apidra rapida*

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

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

7,30= 3u. 10,30=2u. 12,30=4,5u. 17=2u. 20=4u.

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

N.ro controlli glicemici (giornalieri): *sette /otto*

Ultime tre A1C (indicare anche la data): *- 12 aprile 2016, A1C_7.2*

(Altri) farmaci assunti: *nessuno*

Breve descrizione della propria anamnesi atletica:

ho iniziato ad andare in bici a 36anni in modo irregolare con il corso degli anni fino ad oggi sono arrivato ad allenarmi 4 volte a settimana : martedì circa 2 ore bici da strada , giovedì circa 2 ore bici da strada poi il sabato 80/90km , domenica 100/110km . questo tipo di allenamento subisce delle variazioni sia in quantita' di sedute che di km percorsi .

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:

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

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)