

**C&D @ Tre Monti 2017 – scheda personale per la raccolta dei dati di ANDREA GUERRA (72Kg x 172cm)**

Ore di allenamento settimanale negli ultimi 3 mesi (media):	7 ore (420')
Numero di allenamenti settimanali negli ultimi 3 mesi (media):	4
Terapia insulinica praticata: in multi-iniettiva con Novorapid (R) e <b>Levemir (L)</b> :	h.8.00, 4u.R; h.13.00, 5u.R+8u.L; h.19.45, 4u.R; h.11.00, 10u.L (altre 2-3 u.R.fuori pasto)
Episodi di ipo / iper negli ultimi 7 giorni (dal 22/04 al 29/04/2017):	Solo iperglicemie, corrette appena possibile
Problematiche fisiche particolari pre-evento (infortuni, influenza, ecc.):	NESSUNA
Ultimo valore di emoglobina glicata disponibile (valore e data):	A1C 6,7 del 3.3.2017

<b>Giorno e ora</b>	<b>Momento/Attività/km.</b>	<b>Glicemi a</b>	<b>Bolo/ Basale</b>	<b>CHO</b>	<b>Note (anche Descrizione Pasti, FC media nelle salite, ...)</b>
<b>29/04/17, h 9.00</b>	Risveglio/colazione	<b>78</b>	<b>3R</b>	<b>70?</b>	gr.200latte+caffè, 3 fette biscottate integrali con marmellata e un pezzettino di dolce, gr.40 cereali ALL BRAIN (70cho?)
<b>11:00</b>	Mattina	<b>272</b>	<b>2R</b>		
<b>13:00</b>	Pranzo	<b>135</b>	<b>5R+8L</b>	<b>90?</b>	
<b>15:30</b>	Pomeriggio (pre uscita in bici)	<b>62</b>		<b>15</b>	<b>Partenza alle 16:00 per c.a. 80' di bici, senza forzare</b>
<b>18:00</b>	Pomeriggio (post uscita in bici)	<b>113</b>			
<b>20:30</b>	Cena	<b>111</b>	<b>4R</b>		2 fettine di melone con 5 fettine di prosciutto crudo sgrassato e gr.20 pane+gr.90 pasta al pomodoro+1bicchiere di bianco+insalata+1pezzetto piccolo di carne rossa
<b>23:20</b>	Al coricarsi	<b>170</b>	<b>1R+10L</b>		
<b>30/04/17 (domenica)</b>	Notte				

6:50	Risveglio	89			
7:20	Colazione		3R	60	gr.200latte+caffè, 4 fette biscottate integrali con gr.25 di marmellata e gr.30 cereali
9:45	Pre partenza	170			<b>PARTENZA ore 10.15</b>
10:55				30	<u>Integrazione1:</u> barretta cereali+banana
11:20		134		25	<u>Integrazione2:</u> gr.40pane con prosciutto crudo sgrassato
12:25	Inizio Catria (salita in c.a. 65' a 150 FC media)	180		2	<u>Integrazione3:</u> caffè con 4 cucchiaini di arachidi e 2 patatine
13:30	Cima Catria	105		12	<u>Integrazione4:</u> gr.20pane con prosciutto crudo sgrassato
					(c.a. 35' fermi, poi ... discese)
15:25		223	2R+4L	90	<u>Integrazione5:</u> 3 piccoli panini da c.a. gr.40 ciascuno, farciti con mortadella e mozzarella+pomodorini e 1/2 bicchiere di aranciata con acqua
16:05	Inizio Nerone	92		22	<u>Integrazione6:</u> gel di cho a rapida assunzione
16:15				15	<u>Integrazione7:</u> barretta
16:55				20	<u>Integrazione8:</u> gr.20pane con c.a. gr.12miele
17:25	Cima Nerone (salita in c.a.70' a 164 FC media.Ultimi 20' fuori soglia)	111	1R	40	<u>Integrazione9:</u> 3/4 di bicchiere di aranciata con acqua, caffè e pezzetto di crostata
19:15	ARRIVO				
20:00		166			
20:30			3R+4R	160	45' tra 1° e 2°bolo, per cena da c.a. gr.160cho, con molti grassi, proteine e alcool
23:30	Al coricarsi	123	10L		

<b>01/05/17 (lunedì)</b>	Notte				
<b>8:30</b>	Risveglio/colazione	<b>150</b>	<b>4R</b>	<b>80</b>	gr.200latte+caffè, 3 fette biscottate integrali con marmellata e un muffin, gr. 20 c.a. di cereali
<b>11:00</b>	Mattina			<b>15</b>	
<b>13:00</b>	Pranzo	<b>185</b>	<b>5R+8L</b>	<b>100</b>	
<b>16:00</b>	Pomeriggio	<b>120</b>			
	Cena				
	Al coricarsi				

NOTE: valori glicemici capillari

Conoscenze consolidate e/o acquisite ad Apecchio:

1. *Avere avuto stabili (non un picco per pochi minuti) delle glicemie alte nelle ore precedenti l'attività, espone a maggior rischio ipoglicemie durante l'attività fisica (anche perchè, a causa delle iper, viene "stordito" il sistema di allarme/riparo dalle ipo)*
2. **Partire alti non serve a niente.** *Facendo due calcoli, per un soggetto adulto con circa 5 litri di sangue, avere 300mg/dl di glucosio nel sangue (cioè un eccesso di glucosio pari a 200mg/dl rispetto alla quantità normale di c.a. 100mg/dl) vuol dire avere un eccesso complessivo di glucosio nel sangue di circa gr. 10 totali (cioè 2 semplici bustine di zucchero. Dove vado con 2 bustine di zucchero?).*
3. *Correggere con l'insulina (anche una sola unità) una iperglicemia durante l'attività fisica senza poi anche mangiarci, vuol dire andare incontro ad una ipo sicura*