

C&D @ Monte Grappa: Romano d'Ezzelino, li 2, 3, 4 giugno 2017

Raccolta dati di **Roberto Odorizzi** (82,5 kg x 188 cm, 56 aa.), DMID dal 1987 in terapia negli ultimi 3 anni con microinfusore Medtronic senza sensore per rilievo glicemia interstiziale:

- a) insulina basale 0,5 U/h dalle 00.00 alle ore 12.00 e 0,6 U/h dalle 12.00 alle ore 24.00
- b) boli a colazione (3,5 U per 70 gr CHO), pranzo (4,7 U per 95 gr CHO) , cena (4,7 U per 95 gr CHO). Di solito no spuntini o merende durante la giornata. In giornate senza attività fisica 3,5+5,0+5,0.
- c) 4/5 allenamenti settimanali con bici da corsa di solito pomeridiani (subito dopo pranzo) tranne la domenica di circa 3 h - 3h e mezza (intensità media/alta con medie attorno ai 30 km/h su percorsi misti)

NOTE: valori glicemici capillari - Emoglobina glicata di aprile 2017 7,1%. Nessun rilievo o "criticità" nei precedenti 7gg da segnalare.

DIARIO PASTI 2.6.2017: ore 5.00 Colazione con 100 gr di pane e tazza di caffelatte. Ore 10,00 1 banana + 1 muffin. Ore 10.15 giro di 2,5 ore in bicicletta. Ore 13.00 Pranzo con risotto, tagliolini, verdura e macedonia (circa 120/130 CHO). Ore 15.30 giro in bicicletta di 2,5 ore (dopo circa 1 ora 1 barretta ai cereali e dopo 2 ore gelato in coppetta medio. Ore 19.30 cena abbondante con gnocchi, pasta, pane, verdura e formaggio (circa 120 CHO + al termine gelato con mirtilli). ore 23.00 piccolo spuntino (1 banana piccola) e quindi "nanna". **3.6.2017:** ore 7.00 sveglia e spuntino con una banana piccola. ore 7.20 colazione: 2 fette di crostata, caffelatte, 3/4 pezzetti di pane, 1 panino piccolo con prosciutto e formaggio (circa 120 gr CHO). Ore 8.00 inizio Grappa Bike Day . Ore 10.30 in cima al Monte Grappa ristoro con eccessiva !!! introduzione di CHO (4 fette di mele, 3 pezzi di banana, 2 bicchieri di uva passa accompagnati da molta acqua per reidratarsi). ore 14.00 PASTAPARTY: pasta al ragù +1 panino + mozzarella e verdura + yogurt. Ore 15.30 ulteriore giro in bici. Ore 16,30 per crisi ipoglicemica 1 barretta ai cereali + piccola porzione di miele. Ritorno a casa in ottime condizioni. Spuntino ore 19.00 con 2 pere piccole. Ore 19.30 Cena: bis di primi (crespelle e pasta); 2 pezzi di formaggio con verdura cruda e cotta, 2 porzioni di dolce (mousse). Ore 23,30 spuntino con 1 banana piccola. Ore 23.45 "nanna". - **4.6.2017:** ore 6,45 sveglia e spuntino con una banana piccola. Ore 7.00 colazione (scodella di macedonia di frutta, caffelatte, 2 fette di crostata). Ore 7.20 inizio allenamento da 1 ora e 20'. Ore 9.45 rientro, nessun spuntino e ore 10.00 riunione tecnica in salone. Ore 12.30 pranzo.

Giorno/ORO	FASE	GLICEMIA	gr. CHO*	BOLO	BASALE*	ATTIVITA' FISICA
02/06/17 05:00	colazione	205	70	4,5		
02/06/17 09:00	check	110				
02/06/17 10:00	spuntino		25			Allenamento 2,50 h
02/06/17 13:00	pranzo	89	120	4,0		
02/06/17 16:30	spuntino	85	20			Allenamento 2,50 h
02/06/17 17:30	spuntino		30			
02/06/17 19:30	cena		120	4,7		
02/06/17 20:30	dessert		30	0,6		
02/06/17 23:00	spuntino	89	10			
03/06/17 07:00	sveglia	62				
03/06/17 07:20	colazione		120	3,0		
03/06/17 08:00	partenza					Cima Monte Grappa e Valle del Brenta km 100
03/06/17 10:30	cima Grappa	112				
03/06/17 11:30	fondo discesa	311		0,6		
03/06/17 14:00	pasta party	105	105	3,0		
03/06/17 15:30	partenza					Marostica e salita "Rosina" km 35
03/06/17 16:15	cima Rosina	49	35			
07/06/17 19:15		65				
03/06/17 19:30	cena		130	4,6		
03/06/17 23:30	spuntino	93	15			
04/06/17 06:50	sveglia	65				
04/06/17 07:00	colazione		120	2,5		

04/06/17 07:20	partenza					Salita parziale monte Grappa da altro versante
04/06/17 09:40	rientro					
04/06/17 09:55	doccia	156				
04/06/17 10:00	riunione					
04/06/17 12:30	pranzo	128	130	5,0		

***Basale: da 0.00 a 12.00 0,5 U/h da 12.00 a 24.00 0,6 U/h**

Considerazioni: Al raduno ascoltate anche le esperienze degli altri partecipanti ho compreso che il mio metodo di somministrare l' insulina non è l' ideale... (definito da Guerra giustamente del "cammello") e quindi da circa una settimana ho modificato, con immediato beneficio e valori glicemici più stabili, lo schema di assunzione: esemplificando: riduzione della basale del 25-30% in base al numero di ore di uscita in bici e ridotta quantità di carboidrati pre-allenamento ma rigorosa assunzione di piccole quantità di carboidrati a distanza di ogni ora, ora e mezza di allenamento con prevalenza di proteine e grassi nelle prime ore e carboidrati semplici nelle successive. Grazie a tutti ed alla prossima.