

Ricerca e Preparazione

1° campionato internazionale di maratona per atleti con diabete
Roma 02 aprile 2017

... in collaborazione con ...



Scopo della ricerca

- * *Verificare azioni e reazioni della glicemia per atleta amatoriale diabetico di tipo 2, in preparazione al 1° campionato internazionale di maratona per atleti diabetici, in occasione della maratona di Roma 2017, utilizzando il sensore di monitoraggio costante della glicemia **freestyle libre***



Dati del tester



Nome	Francesco Paolo
Cognome	Tancredi
Sesso	M
Data di nascita	01/07/1972
Professione	Impiegato
Tipologia diabete	2 – scoperto nel 2001
Terapia	alimentazione e sport
Sport	corsa, ciclismo, nuoto
Emoglobina glicata	6.2 (rilevata il 16/02/2017) 7.0 (rilevata a novembre 2015)

Premessa

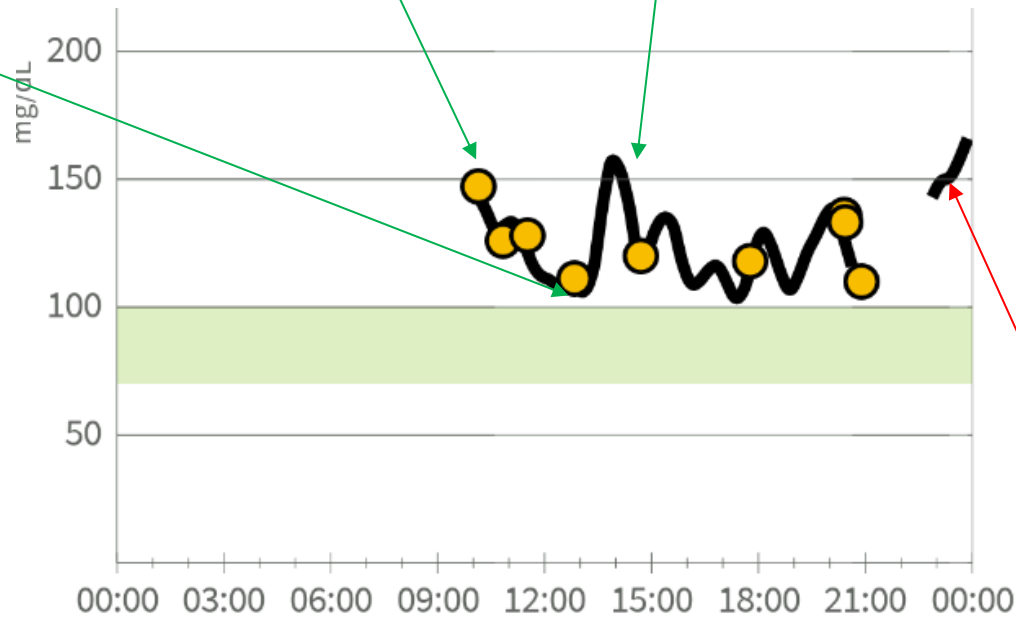
- * In data 11/02/2017 ho applicato un sensore freestyle libre per monitorare costantemente la glicemia, durante la quotidianità del mio stile di vita. Alimentazione, sport, abitudini, qualità del sonno ecc...
- * Ho pensato di riepilogare giorno per giorno quello che accade, cercando di rilevare informazioni utili alla ricerca per la quale è nata **ANIAD**.
- * Nelle slide seguenti, sono presenti dei diagrammi corrispondenti alle variazioni della glicemia durante ogni singolo giorno, per 14gg (durata del sensore). Ogni grafico riporta i miei commenti e le mie impressioni, a seconda di quanto rilevato durante la giornata.
- * Da notare come il valore di emoglobina glicata si sia abbassato di 0.8, rientrando nei valori consentiti in questo ultimo anno. Questo è successo perché da circa sei mesi ho ripreso gli allenamenti con continuità, probabilmente, anche l'attenzione nei confronti del cibo è migliorata, ma non ho dati utili a supporto di quanto affermato.
- * **Partiamo con i grafici !**



11 febbraio 2017

Da notare come, nonostante una colazione ricca di zuccheri (fette biscottate con crema al pistacchio), **con una passeggiata di 30/60 min.** la glicemia scenda velocemente, riportandosi ai valori di norma.

Il movimento mattutino si fa sentire anche nel pomeriggio, perché nonostante pranzo con pasta + polpette, la glicemia ha avuto un picco, ma è scesa in un'oretta.

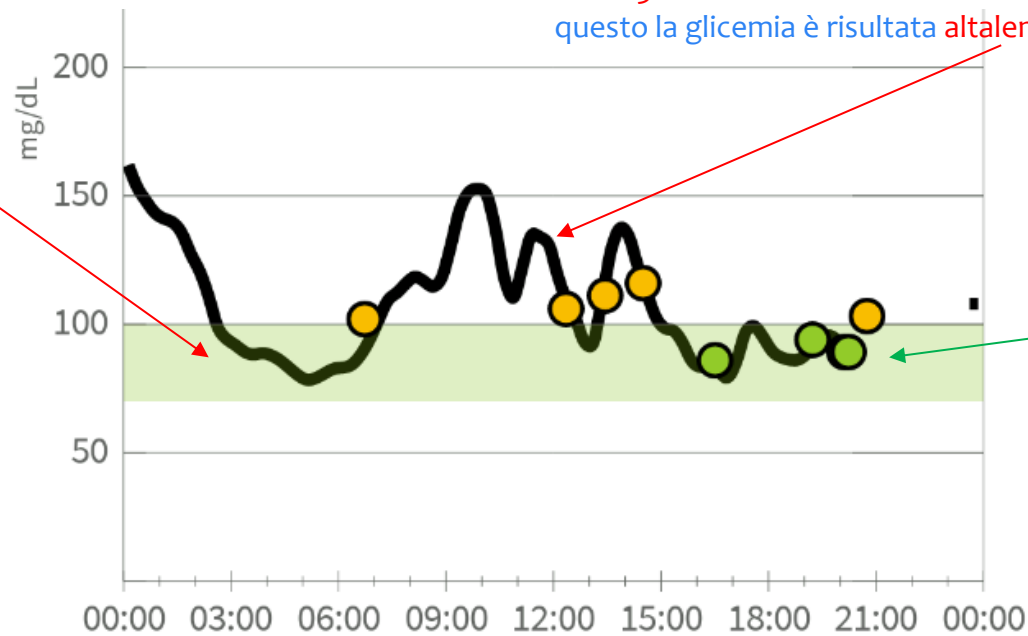


Pomeriggio con crostata + caffè marocchino. Cena con panino + speck + provola. Bicchierino di liquore. **La staticità del sonno, sommata alla cospicua quantità di zuccheri ha creato un picco fino a 170.**

12 febbraio 2017

Durante la nottata la glicemia è ritornata regolare, anche se **dopo 5/6 ore di sonno**. Avrei dovuto mangiare qualche verdura la sera prima, invece dei carboidrati.

SPORT: 150' di corsa. Durante il percorso **the zuccherato**, fino a **3 bicchieri** durante il ristoro finale ... forse per questo la glicemia è risultata **altalenante**.

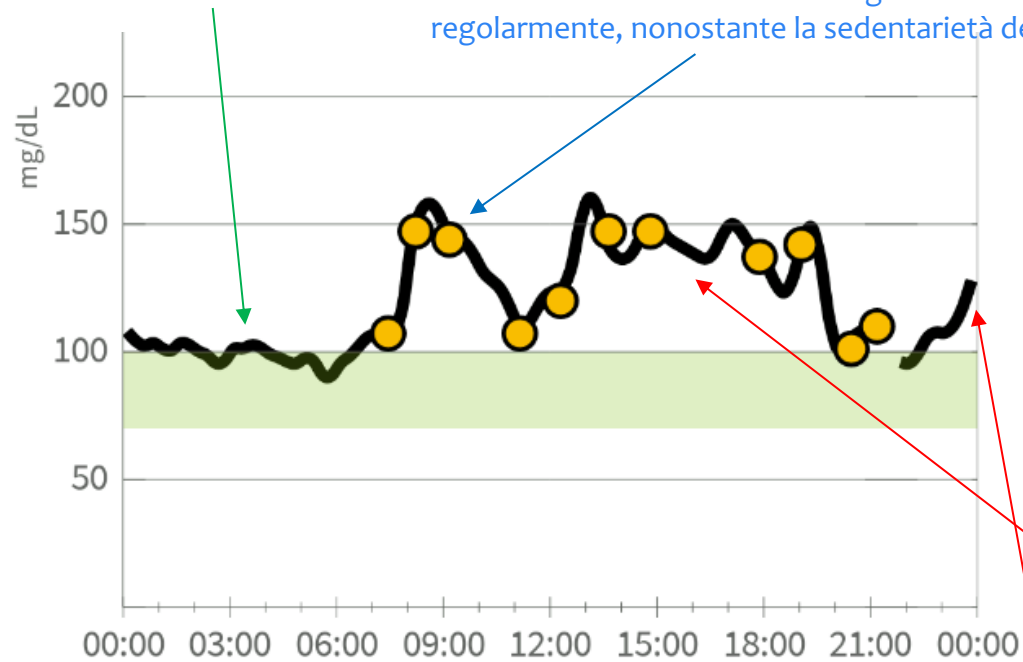


Nonostante il pranzo domenicale in famiglia, dove non mi sono risparmiato molto, la glicemia ha dei valori eccellenti, merito dell'esercizio fisico del mattino.

13 febbraio 2017

Notata regolare, i benefici sportivi del giorno prima si fanno sentire tutti, anche per la regolarità dei valori.

Colazione con the+8 biscotti. La glicemia sale, ma scende regolarmente, nonostante la sedentarietà del lavoro d'ufficio

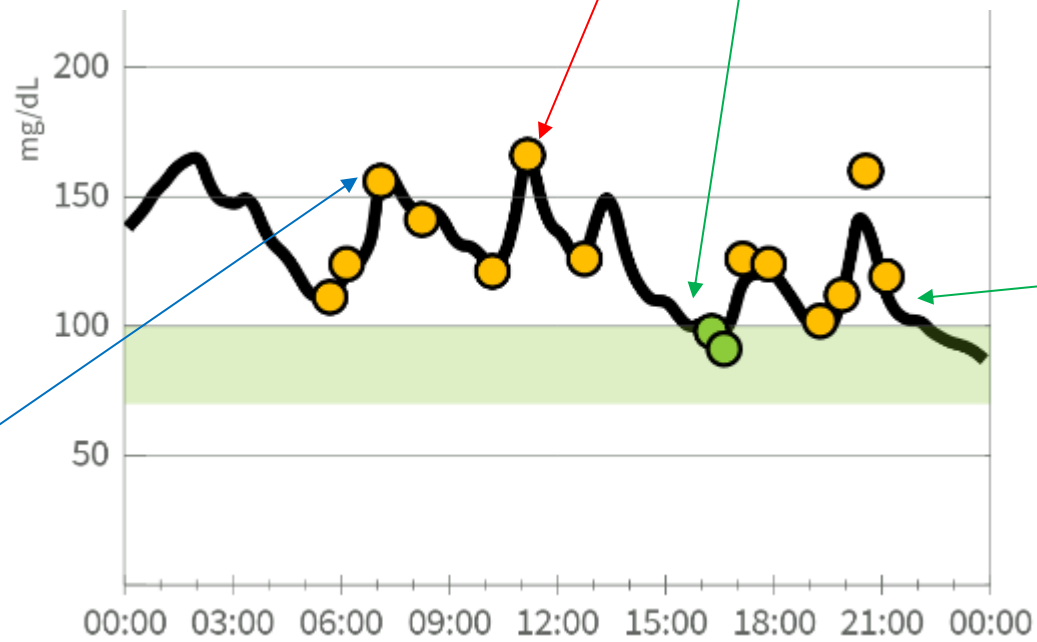


La **sedentarietà** si fa sentire, mentre i benefici dell'allenamento si sono esauriti. Aggiungiamo un pranzo con **pasta al forno** del giorno prima ed ecco che la glicemia fatica a scendere per tutto il pomeriggio. Forse era meglio un'insalatona a pranzo.

In serata gli effetti degli zuccheri si sono esauriti. Cenato con seppie + insalata + formaggio + **50g pane**. I **carboidrati** la sera sono deleteri. La curva della glicemia è arrivata fino a **170** durante la notte e si è abbassata lentamente fino al mattino, anche a causa di una crisi di fame, addomesticata con TUC+crema al pistacchio.

14 febbraio 2017

Uno yogurt, evidentemente zuccherato, ha creato un picco. Devo dire, invece, che l'insalatona a pranzo ed una passeggiata di 10' ha fatto rispondere bene l'organismo che ha alzato di poco la curva, facendola scendere ai valori eccellenti nel pomeriggio.



La curva della glicemia si è abbassata lentamente fino al mattino. Colazione The + 8 biscotti in ufficio.

Sformato di patate con carciofi. Erano abbondanti, ma nonostante un picco di 160, la glicemia è scesa rapidamente ed è rimasta stabile tutta la notte.



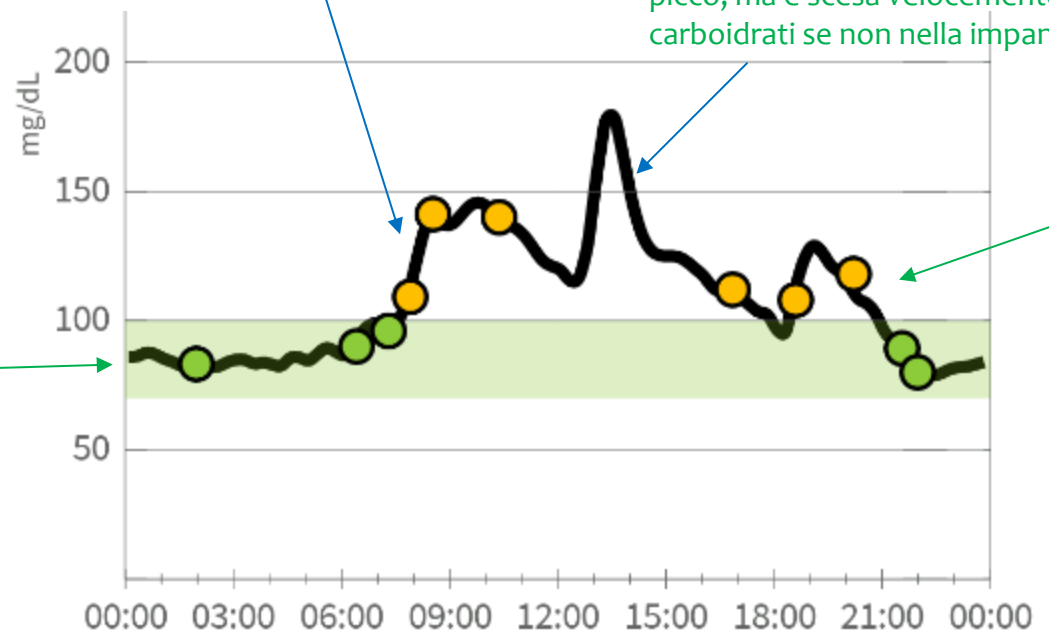
NO SPORT a causa di infiammazione alla pianta del piede.

15 febbraio 2017

Colazione con the+8 biscotti. La glicemia sale e scende lentamente a causa della sedentarietà del lavoro d'ufficio e la mancanza di movimento nei giorni precedenti.

A pranzo cotoletta con verdure. La glicemia ha avuto un picco, ma è scesa velocemente a causa dell' assenza dei carboidrati se non nella impanatura.

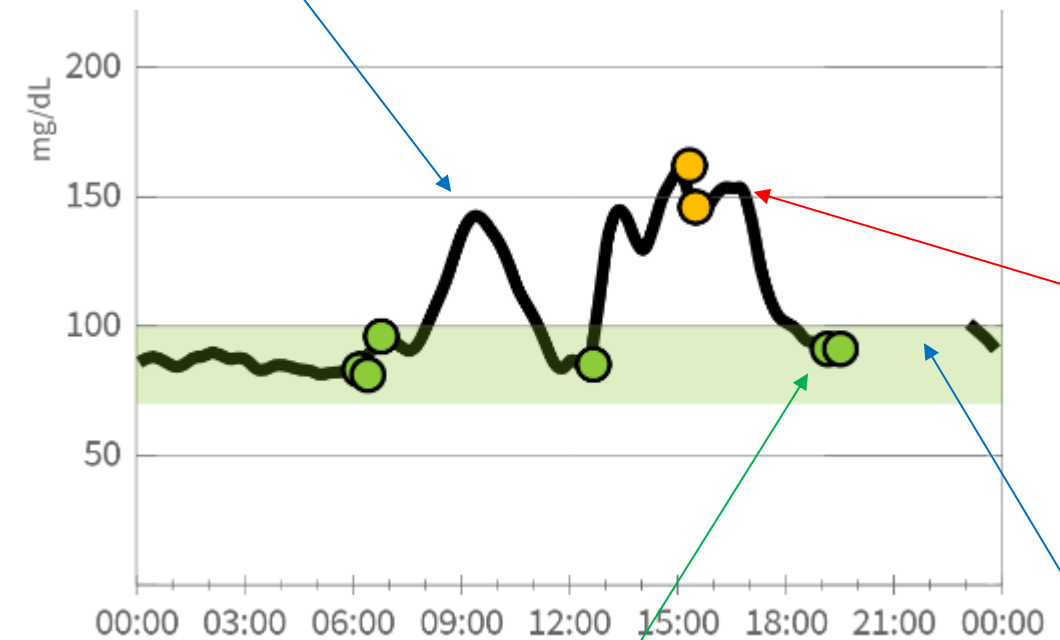
A cena insalatona + mandorle + provola. Glicemia ottima fino al mattino seguente.



Cena eccellente (patate+carciofi al forno). La glicemia è scesa rapidamente ed è rimasta stabile tutta la notte, con valori mai troppo bassi. **L'aspetto difficile è andare a dormire assumendo meno carboidrati possibile.**

16 febbraio 2017

Colazione cappuccino e cornetto al bar. La glicemia sale, ma la giornata alle terme mi ha permesso di muovermi un pochino di più



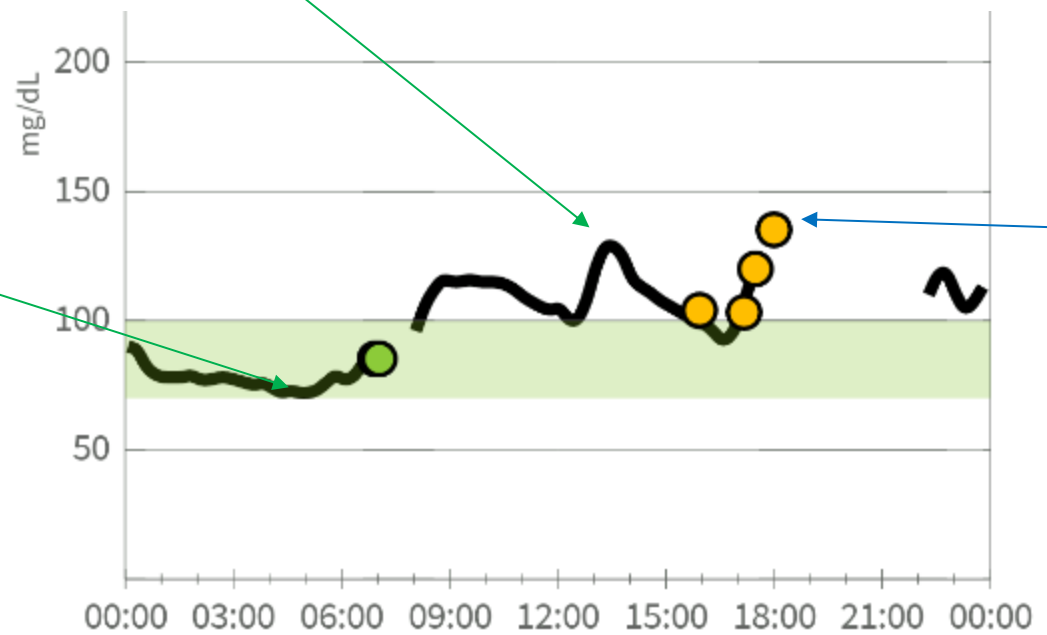
Aperitivo con vino + affettato + companatico. La glicemia è salita ed è rimasta un po' più di tempo perché ho aggiunto anche una 15ina di biscotti + tisana.

Cena con minestrone + parmigiano + arancia.

SPORT - 50' di corsa + stretching hanno abbassato decisamente la glicemia del carico eccessivo di carboidrati del pomeriggio. **Coi biscotti è meglio andarci piano.**

17 febbraio 2017

Insalatona a pranzo. Ideale per chi fa un lavoro d'ufficio, sedentario come il mio. Non posso introdurre carboidrati, se durante la giornata non ho occasione di bruciarli.

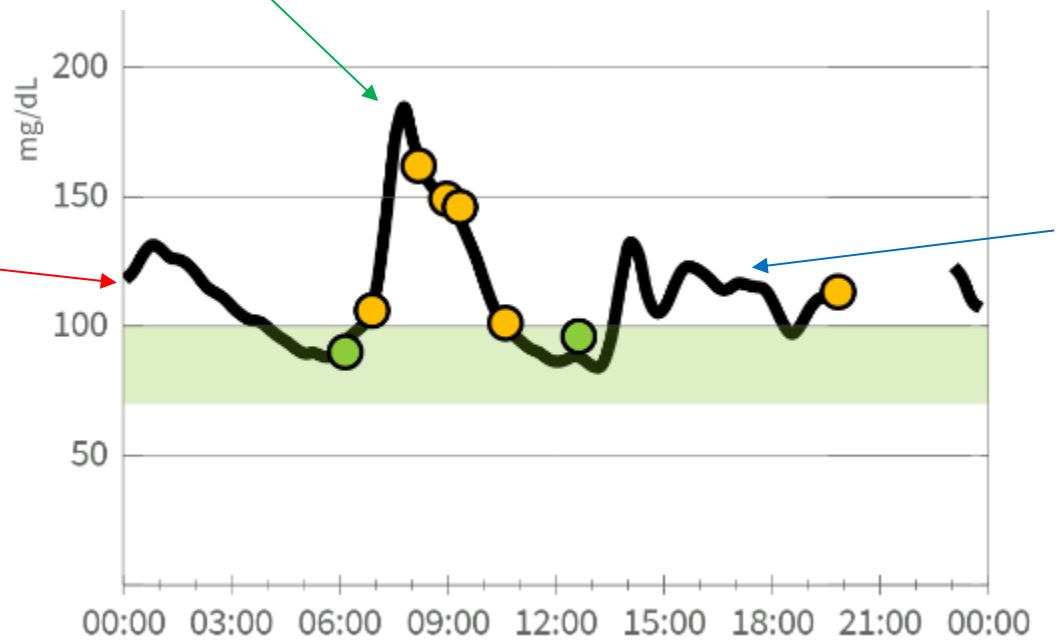


Il minestrone serale è una garanzia. La glicemia notturna perfetta!

Merenda pomeridiana abbondante di carboidrati. Ho sofferto la mancanza di zuccheri durante al giornata. Devo imparare ad equilibrare i carboidrati per non avere crisi di fame.

18 febbraio 2017

Colazione con the+8 biscotti. Dopo una bella passeggiata di un'oretta, la glicemia è scesa regolarmente. Ulteriore conferma che **camminare fa benissimo**.



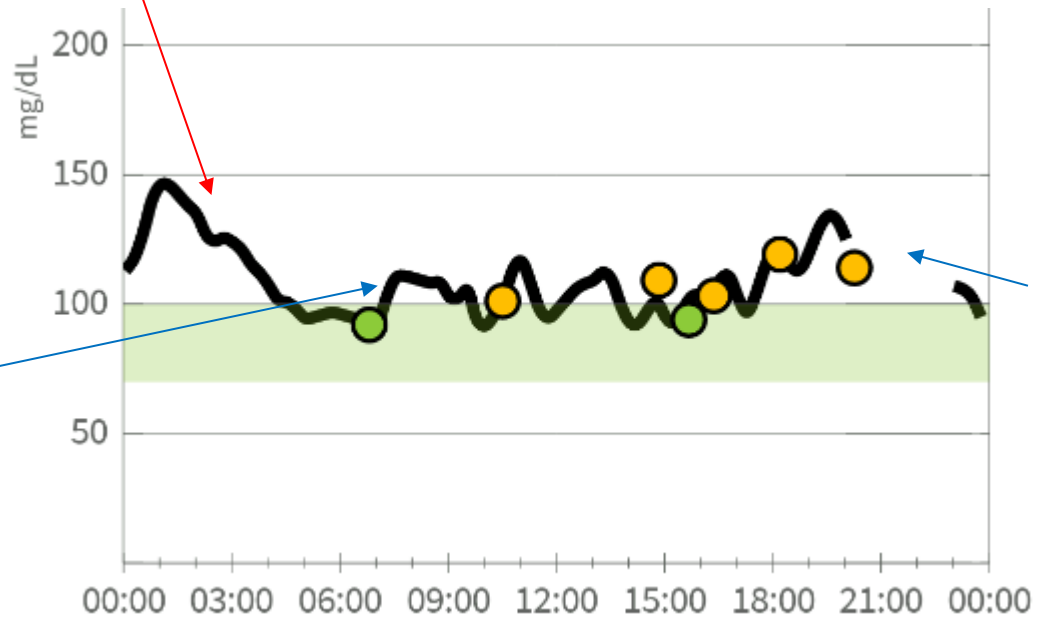
Nottata scombinata a causa della crisi del giorno prima che mi ha impedito di regolarmi bene.

Pranzato con 4 arancini di riso + abbondanti verdure grigliate. Una bella passeggiata nel pomeriggio con piccolo gelato alla panna.

19 febbraio 2017

Cenato con yogurt Muller Mix + crostatina alle ore
23. **la glicemia si è alzata fino a 150** e scesa
lentamente durante la notte

SPORT: 100' di corsa.
Durante lo sforzo a
stomaco vuoto,
l'attivarsi della motricità
porta ad un leggero
innalzamento della
glicemia



Pasta+ceci a pranzo +
del formaggio+mini
gelato nel pomeriggio.
Riposo pomeridiano e
passeggiata verso le ore
17. Assenza di verdure,
ma l'attività sportiva del
mattino ha attenuato
l'innalzamento della
glicemia. Cena con
yogurt muller mix.

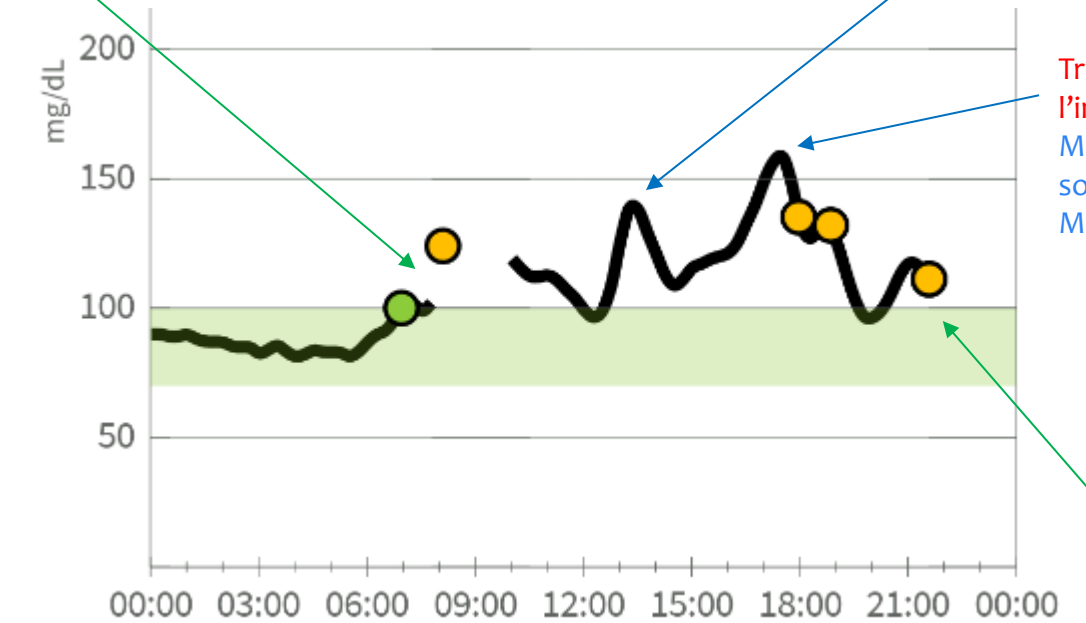
20 febbraio 2017

Glicemia notturna ottima. Colazione con the+8 biscotti, innalzamento minimo. Si fanno ancora sentire gli effetti dell'allenamento.

Pranzo completo, ma tutto sommato non pesante. Spaghetti con bottarga+ spada con verdure grigliate.

Trovo un po' strano l'innalzamento pomeridiano. Mi sembra di aver mangiato solo uno yogurt mix della Muller.

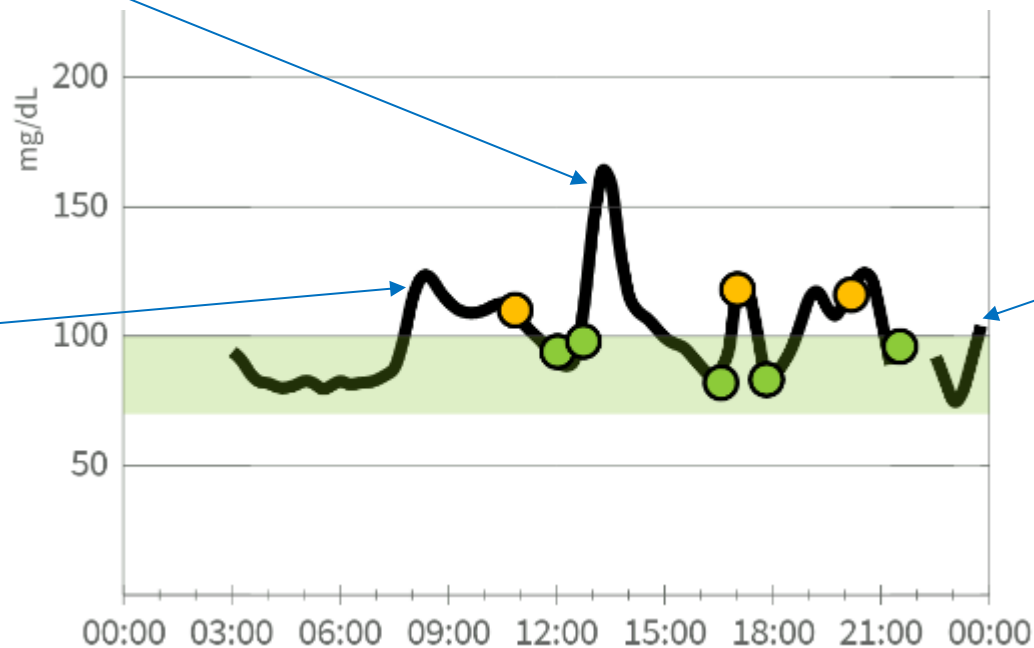
Crema di porri per cena.



21 febbraio 2017

Insalatona + assaggio di pizza + macedonia. A parte il picco iniziale, la reazione della glicemia mi sembra ottima.

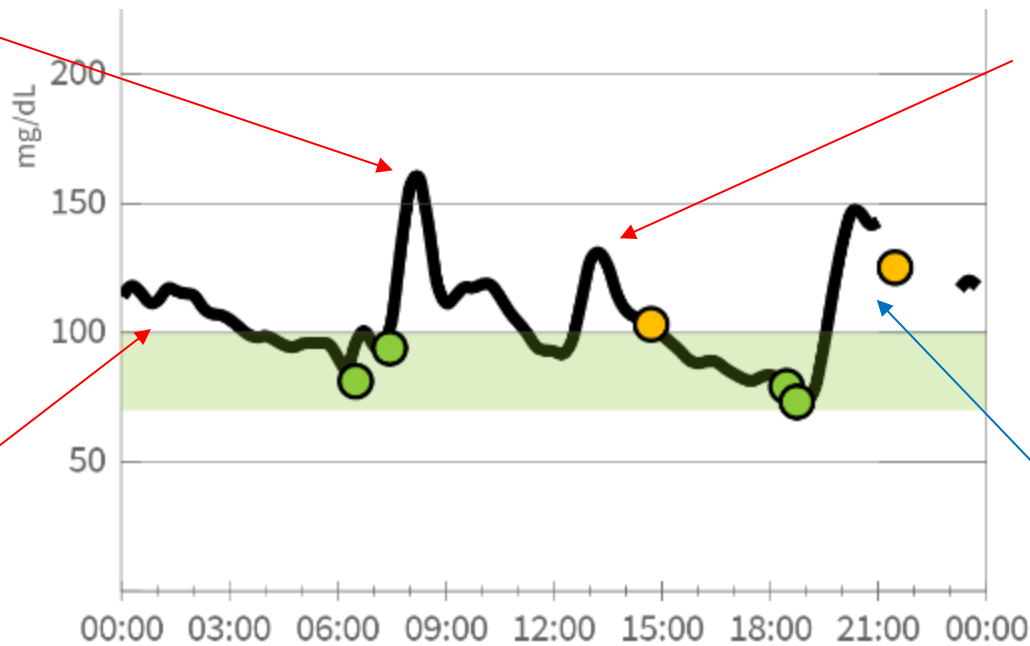
Colazione con the+6 biscotti, innalzamento minimo. Anche perché la quantità di biscotti era minore ed anche più magri



A cena ho un po' esagerato con il pollo e dopo cena cioccolato + liquore al pistacchio.

22 febbraio 2017

Oggi colazione fuori dagli schemi.
Cappuccino+cornetto alla nutella al
BAR.



La cena un po' sregolata si è fatta sentire. La notte la glicemia ha fatto un po' fatica a scendere.

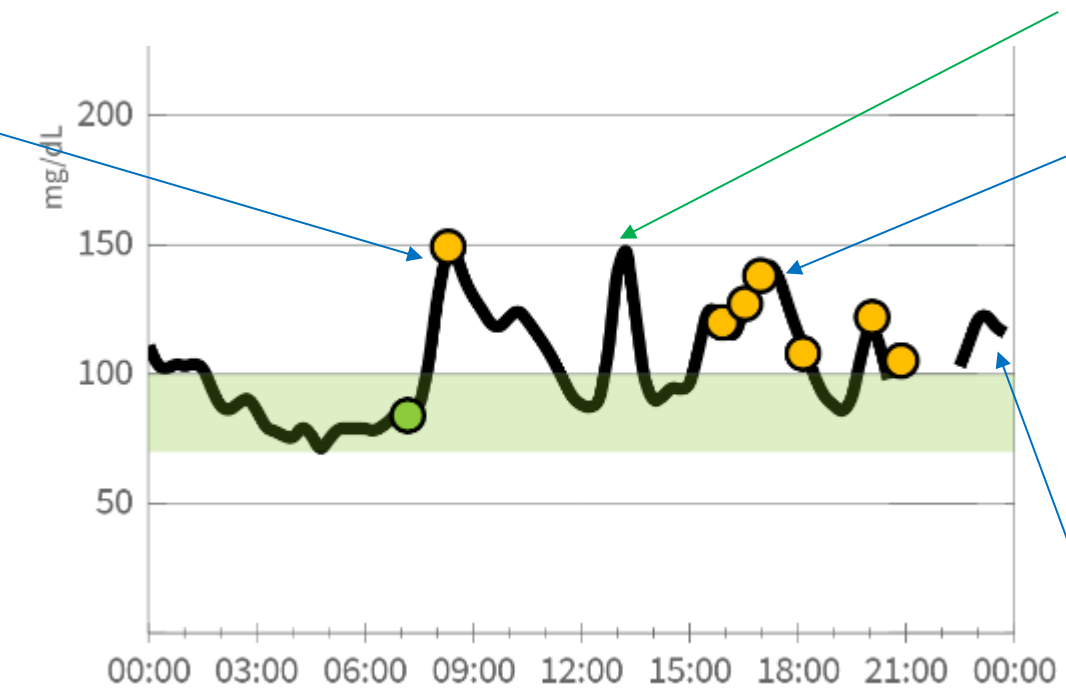
Insalatona+ macedonia.
Ulteriore conferma che a pranzo un impiagato è preferibile proteina con verdura. Reazione della glicemia mi sembra ottima.

Cavolfiori+mozarella+ taralli. Si è generato un innalzamento, ma la notte è stata regolare.

23 febbraio 2017

Insalatona+ macedonia+pane in crosta (sembra carasau).
Questo pane accompagna bene l'insalata e la quantità esigua
utilizzata come accompagnamento, non permette di accumulare
carboidrati in eccesso da smaltire, durante il pomeriggio.

Colazione con
the+8 biscotti.
Questi biscotti
sono più
impegnativi. Ma la
risposta glicemica,
mi sembra ottima.



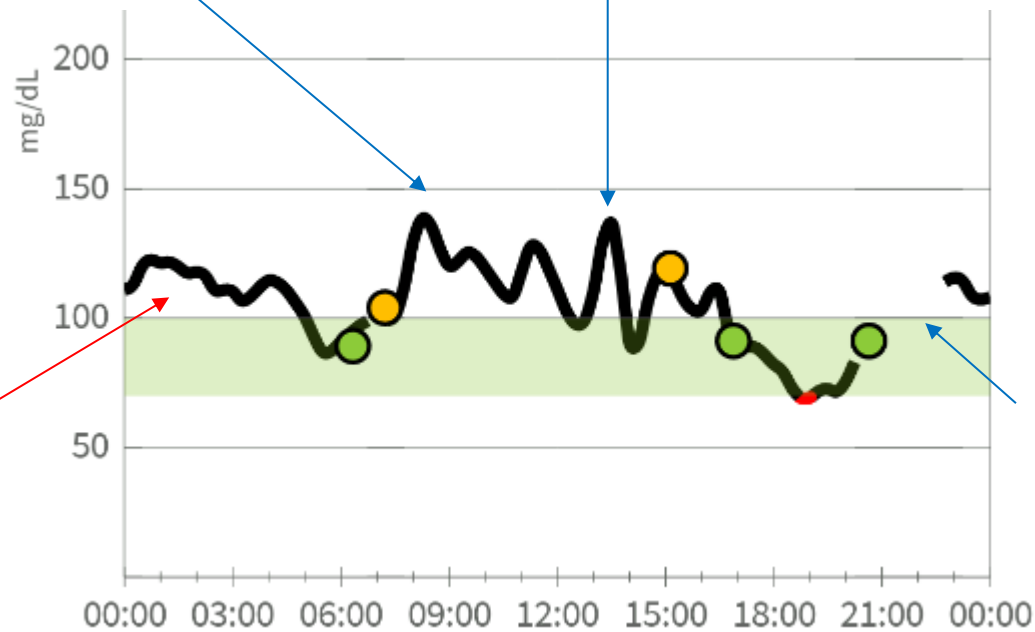
8 biscotti nel
pomeriggio. Il
**poco apporto di
carboidrati si fa
sentire.**

Cena pasticciata.
Pizzette +
gorgonzola +
budino al
cioccolato. La
glicemia è rimasta
sopra i 100
durante la notte ..
ovviamente

24 febbraio 2017

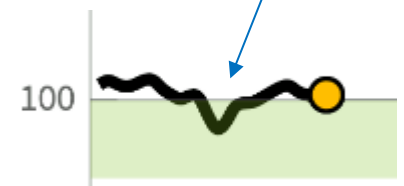
Colazione con the+8
biscotti. Questi biscotti
sono più impegnativi.

Pranzo Messicano – Chili
con tortillas



Effetti della cena
precedente

Vino bianco a cena 250ml.
Pesce
spada+stracchino+molta
insalata. Quest'ultima ha
permesso di avere durante
la notte successiva, dei
valori di glicemia accettabili



Considerazioni finali

- * Questi primi 14gg di monitoraggio non mi hanno soddisfatto molto, a causa di un piccolo infortunio al piede destro, che non mi ha permesso di allenarmi come avrei voluto, pertanto, ho cercato di raccogliere quante più impressioni ed elementi possibili, soprattutto dal punto di vista alimentare e vita lavorativa e post-lavorativa quotidiana.
- * Eticamente parlando, mi piacerebbe che questa mia esperienza, servisse più che altro a sensibilizzare tutti noi ad un'alimentazione più sana, come prevenzione all'insorgere di patologie ed alla loro cura. All'utilizzo sempre maggiore della gestione del cibo, come strumento per la cura della persona. Di conseguenza, una visione del cibo, con una maggiore consapevolezza della proprietà nutritive degli alimenti e, metaforicamente parlando, come se dovessimo scegliere, in base alle esigenze del nostro organismo, il giusto carburante da introdurre, affinché il nostro corpo funzioni al meglio in ogni occasione e circostanza della vita.
- * Trattandosi di un primo approccio a questo genere di ricerche, potrei essere stato anche un po' banale, ma, con l'aiuto di ANIAD, sono sicuro di poter essere maggiormente utile con monitoraggi o raccolta informazioni e dati, prestando attenzione ad aspetti, ad oggi, ancora a me sconosciuti. Alla prossima ! ...

Paolo

