Gli esami del sangue sono uno dei check up più basici che possiamo fare per avere nel giro di poco tempo un'idea della nostra condizione di salute generale.

Ovviamente l'ideale infatti sarebbe rivolgersi al proprio medico curante e chiedere la prescrizione di una carrellata di esami di sangue e urine che poi potrai fare in ospedale o in centri privati.

Ma quali sono i parametri più interessanti e che dovresti tenere maggiormente sotto controllo per comprendere in che direzione sta andando la tua salute e se possono esserci o meno problemi metabolici?

Vediamone insieme qualcuno:

EMOCROMO: essenziali in primis per scongiurare anemia da carenza di globuli rossi ed emoglobina, ma anche per verificare che non ci siano infezioni in atto o patologie che possono alterare i globuli bianchi.

Lo stato delle piastrine poi ci permette di avere un'idea dei meccanismi di coagulazione, mentre eosinofili alti possono essere segno di allergie o intolleranze di vario tipo che scatenano una risposta immunitaria.

Ecco i valori di riferimento:

GLOBULI BIANCHI 4,00-10,80 K/uL
Neutrofili 1,50-8,00 K/uL
Linfociti 0,90-4,00 K/uL
Monociti 0,20-1,00 K/uL
Eosinofili 0,00-0,80 K/uL
Basofili 0,00-0,20 K/uL
GLOBULI ROSSI 4,00-5,20 M/uL
Emoglobina 12,00-16,00 g/dL
Ematocrito 37,00-47,00%
MCV (Volume Corpuscolare Medio) 80,00-99,00 fL
MCH (Contenuto Medio Hgb) 27,00-36,00 pg
MCHC (Concentrazione Media Hgb) 32,00-37,00 g/dL
RDW-cv (Distribuz. Vol. Eritrocitario) 12,00-17,00 %
PIASTRINE 130-400 K/uL

La **GLICEMIA** è un parametro essenziale per conoscere la situazione a livello di metabolismo dei cho: dovrebbe sempre stare sotto i 100 mg/dl, ma valori già superiori a 90 devono suonare come un campanello d'allarme poiché possono significare 2 cose:

- Stai mangiando troppi cho rispetto a quelli che riesci a consumare, non solo z semplici ma anche cho complessi
- Potresti avere un po' di insulino-resistenza e un metabolismo dei cho poco efficiente, quindi devi fare particolare attenzione con la dieta.

Ovviamente è utile conoscere il proprio **QUADRO LIPIDICO**, ovvero
TRIGLICERIDI
COLESTEROLO TOT, LDL e HDL

I TG, quindi i grassi nel sangue, sono direttamente influenzabili dalla dieta, anche se ci sono alcuni farmaci, come alcune pillole anticoncezionali, che possono favorirne un aumento. Il valore di riferimento è 0-170 mg/dl.

Quanto al colesterolo: se quello totale superiore a 250 mg/dl, con HDL basso (<45mg/dl) e LDL > 120 mg/dl possono comportare un elevato rischio CV che non va mai sottovalutato.

Piccolo calcolo che potresti fare per avere un'ulteriore idea di come è messo il tuo metabolismo glicemico è il rapporto TG/HDL: valori ottimali sono inferiori a 2, meglio ancora se <1.8, valori superi sono indice di IR, fattore non trascurabile sia in termini di salute che per la forma fisica.

È importante dare uno sguardo anche allo stato della **TIROIDE**, se non hai mai avuto problemi tiroidei e non hai nemmeno famigliarità per disturbi di questo tipo, in genere è sufficiente valutare il TSH. Valori troppo alti di questo ormone sono indice di IPOTIROIDISMO, ovvero una condizione in cui la ghiandola tiroidea lavora troppo poco cosa che spesso porta al sovrappeso o ad una maggiore difficoltà nella gestione del peso.

Al contrario un TSH troppo basso è segnale di ipertirodismo: magrezza eccessiva, calo muscolare.

Ovviamente i disturbi tiroidei, oltre ai problemi di peso possono favorire anche altri disturbi come quelli intestinali, alterazioni del ritmo cardiaco, disturbi del sonno e molto altro ancora.

Valori di riferimento per TSH: 0,25- 4.50 microUI/mL.

VITAMINA D, nota a tutti per il suo ruolo di fissazione del Ca nelle ossa, in realtà è una vitamina che ha molteplici ruoli nell'organismo, alcuni dei quali sono ancora in corso di studio.

Per esempio è essenziale per un corretto funzionamento di tiroide e intestino, supporta le difese immunitarie.

Il suo fabbisogno giornaliero è di 400 unità, ma non è facile soddisfarlo considerando che negli alimenti il contenuto è bassissimo. Precursore nella pelle…esposizione al sole per tot tempo/ superficie pelle, ecc.

Valori ottimali sono attorno a 60 ng/ml, valori minimi 30 ng/ml.

Acidi URICI e CREATININA, per avere un'idea della tua funzione renale.

In particolare acidi urici elevati, possono dare origine alla formazione di cristalli di acido urico, ovvero Sali che possono depositarsi in corrispondenza delle articolazioni e del tessuto connettivo causando infiammazioni e quindi dolori localizzati.

Quando gli a. urici superano i 9 mg/dl c'è un rischio molto alto di sviluppare la GOTTA, patologia legata ad un eccesivo accumulo di cristalli di a. urico in corrispondenza delle articolazioni, molto dolorosa e fastidiosa.

Possono depositarsi anche a livello renale favorendo la comparsa di calcoli.

Il livello di a. urico nell'organismo è condizionato da diversi fattori:

- Fattori genetici predisponenti
- Dieta ricca di purine, sostanze che trovi soprattutto in pesce azzurro, carni rosse e meno in quelle bianche.
- Sovrappeso
- Metabolismo glicemico alterato: un'IR o una dieta troppo ricca di cho può favorirne l'aumento.

In riferimento alla CREATININA, è importante che il suo valore non superi gli 1.2 mg/dl, in caso contrario significa che la funzione renale non è più ottimale, cioè il rene non riesce più a filtrare e depurare correttamente il sangue.

Questo può accadere spesso in caso di DIABETE, OBESITÀ, IPERTENSIONE E CVD e ovviamente vale sempre la pena approfondire la situazione con il medico per capire se ci sono danni renali o meno.

Questi dunque sono i parametri basic che vale la pena valutare almeno una volta all'anno per tenere sotto controllo il tuo stato di salute e verificare eventuali disturbi metabolici che possono richiedere anche approcci nutrizionali differenti oltre che eventuali terapie specifiche.
Ricorda che la prescrizione degli esami è SEMPRE e SOLO a discrezione del tuo medico curante!

Riassunto dei parametri che potrebbero esserti prescritti dal tuo medico

EMOCROMO:

GLOBULI BIANCHI 4,00-10,80 K/uL
Neutrofili 1,50-8,00 K/uL
Linfociti 0,90-4,00 K/uL
Monociti 0,20-1,00 K/uL
Eosinofili 0,00-0,80 K/uL
Basofili 0,00-0,20 K/uL
GLOBULI ROSSI 4,00-5,20 M/uL
Emoglobina 12,00-16,00 g/dL
Ematocrito 37,00-47,00%
MCV (Volume Corpuscolare Medio) 80,00-99,00 fL
MCH (Contenuto Medio Hgb) 27,00-36,00 pg
MCHC (Concentrazione Media Hgb) 32,00-37,00 g/dL

RDW-cv (Distribuz. Vol. Eritrocitario) 12,00-17,00 %
PIASTRINE 130-400 K/uL

GLICEMIA: 60-100 mg/dl
TRIGLICERIDI: 0-170 mg/dl
COLESTEROLO TOT: <200 mg/dl
COLESTERLOLO HDL: <45 mg/dl
COLESTEROLO LDL: < 120 mg/dl
TSH: 0,25- 4,50 microUI/mL
VITAMINA D: min 30 ng/ml
ACIDI URICI: 2,3 – 6 mg/dl
CREATININA: 0,2 – 1,21mg/dl