

## PREMESSE FONDAMENTALI

Le analisi del sangue sono un metodo di indagine della nostra salute valido e consolidato; tuttavia, questi tipi di esami vengono effettuati su larga scala, vorrei che tu tenessi a mente alcuni concetti:

1. Non viene misurato per forza ciò che è più importante o significativo ma ciò che riusciamo a misurare in modo abbastanza preciso, veloce ed efficiente.  
Probabilmente, in futuro riusciremo a misurare sempre più parametri, però non per forza sapremo tutto ciò che conta. Spesso una voce degli esami del sangue ha ben poco significato da sola, ed è un'approssimazione che suggerisce un fenomeno più complesso che sarebbe di fatto impossibile da misurare (come l'infiammazione o la salute del fegato).  
Ecco che, vedendola in questo modo, capiamo che gli asterischi su varie voci degli esami non sono una condanna, bensì un fattore di cui tenere conto insieme a tutte le altre variabili dell'individuo. Solamente dopo una profonda interpretazione del contesto e il dato ci può guidare a delle ipotesi.
2. In base a età, sesso biologico, ambiente circostante, stile di vita e altre decine di variabili ognuno dovrebbe avere un suo personalizzato range di normalità per ciascuna voce degli esami del sangue. Chiaramente questo è, ad oggi, impossibile da praticare. Quindi si ricorre alla statistica: si scelgono dei limiti che, in base agli studi di popolazione, rappresentano dei valori accettabili per la maggioranza della popolazione sana (circa 95%). Essere fuori range, specie se di tanto, può indicare una anomalia ma rimane sempre una piccola possibilità che quel valore sia normale e perfettamente compatibile con la nostra salute.

## VOCI COL MAGGIOR SIGNIFICATO NUTRIZIONALE

- Glicemia, HbA1c (emoglobina glicata): salute del metabolismo degli zuccheri
- Creatininemia, uricemia, eGFR, azotemia: salute dei reni
- VES, PCR, PCT, calprotectina: livelli di infiammazione
- Transaminasi (AST/ALT o GOT/GPT), bilirubina, fosfatasi alcalina: salute del fegato
- Colesterolo tot (LDL/HDL), trigliceridi: salute del metabolismo dei lipidi
- Sideremia, ferritinemia, transferrina: salute del metabolismo del ferro
- pH, elettroliti (Na, K, Cl,  $\text{NaHCO}_3$ ): efficienza equilibrio idrosalino
- B12: importante in casi di diete vegane/vegetariane o malassorbimento
- Calcemia, calcitonina, fosforo, PTH, vit. D, osteocalcina: efficienza del metabolismo del calcio e salute delle ossa
- TSH, FT3, FT4: salute della tiroide
- pH urine: stato di idratazione e infezione

Ce ne sono tanti altri, ma generalmente, per i miei pazienti, controllo queste.

Non è necessario effettuarli tutti, specialmente se siamo complessivamente in salute. Durante la visita ti spiegherò il significato di quelli che ti interessano e ti fornirò un'interpretazione approfondita dei tuoi valori del sangue.

Dott.ssa Emma Della Libera  
Biologa nutrizionista  
Codice iscrizione: Tri\_A3600  
P. IVA: 05482900262

cell: 3481754166  
[www.edlnutrizione.it](http://www.edlnutrizione.it)  
lg: @edl.nutrizione @104.integrale  
mail: info@edlnutrizione.it