
Battiti e Risposte

Elvira Resciniti



Quali esami del sangue sono importanti per capire lo stato di salute del nostro organismo e del cuore?

Benvenuto nella nostra rubrica dedicata alla salute del cuore!

In questa puntata ci addentriamo nel mondo degli esami del sangue. Questi semplici test possono dirci molto sul nostro stato di salute generale e, in particolare, sulla salute del nostro cuore. Forse ti stai domandando: "Quali sono gli esami del sangue che dovrei fare per avere un quadro chiaro della mia salute?" Prosegui nella lettura, e lo scoprirai!

Diversi studi e linee guida, come quelle dell'American Heart Association e del National Institutes of Health (1) sottolineano l'importanza di alcuni specifici esami del sangue nella valutazione dello stato di salute in generale:

1. Colesterolo: Questo test misura il colesterolo totale, LDL (colesterolo "cattivo"), HDL (colesterolo "buono") e i trigliceridi. Valori elevati di LDL e trigliceridi possono aumentare il rischio di arteriosclerosi e attacchi cardiaci (2).

2. Emocromo completo : Fornisce informazioni sulle cellule del sangue, come globuli rossi, globuli bianchi e piastrine. Può aiutare a rilevare anemie, infezioni e altre anomalie.

3. **Omocisteina:** Un aminoacido nel sangue che, quando presente a livelli elevati, può aumentare il rischio di malattie cardiovascolari.

4. **Glicemia e Emoglobina glicata (HbA1c):** Misura il livello al momento del prelievo e il livello medio di glucosio nel sangue negli ultimi 2-3 mesi. Valori elevati possono indicare diabete, una condizione strettamente legata alle malattie cardiache.

5. **Creatinina e azotemia:** Indicatori della funzione renale. Valori anomali possono indicare problemi ai reni.

6. **Funzionalità epatica:** Misura vari enzimi e proteine nel tuo sangue per valutare lo stato di salute del tuo fegato

La medicina ha fatto passi da gigante negli ultimi anni, e oggi abbiamo a disposizione strumenti potenti per comprenderci meglio. Ma è importante ricordare che, pur essendo straordinari indicatori, gli esami del sangue sono solo una parte di un quadro più ampio. La comunicazione con il proprio medico e una comprensione approfondita del proprio corpo sono altrettanto cruciali.

Per concludere con una nota empatica: ogni goccia del tuo sangue racchiude una storia, il racconto di come vivi, di come ti nutri, di come ami. Ascoltare ciò che ha da dirci è un modo per ringraziare il nostro corpo per ogni giorno che ci regala.

Ti aspetto al prossimo appuntamento con la nostra rubrica, per continuare insieme questo viaggio alla scoperta del nostro cuore e del nostro benessere.

Riferimenti:

- American Heart Association e National Institutes of Health, "Blood Tests to Determine Risk of Coronary Heart Disease", 2018.
- Mayo Clinic, "Cholesterol test: Uses, what to expect, and results", 2020.