
Battiti e Risposte

Elvira Resciniti



*“2 esami del sangue
essenziali per capire
molto del tuo
metabolismo”*

Esami del sangue essenziali per capire il tuo metabolismo?

Benvenuto nella nostra rubrica dedicata alla salute del cuore!

In queste righe vorrei parlarti di due esami del sangue essenziali per valutare in che momento è il tuo metabolismo e la tua composizione di minerali. Questi test non solo forniscono un'istantanea della tua salute, come quelli visti nella puntata precedente, ma offrono anche preziose informazioni sul funzionamento della tiroide organo importantissimo.

Secondo organizzazioni mediche di primo piano come la World Health Organization e il National Institutes of Health (1) ci sono alcuni esami del sangue che ogni adulto dovrebbe considerare. Alcuni li abbiamo visti nella puntata precedente (Vedi **“Esami del Sangue Cruciali”**). Qui vorrei ricordarti altri due:

1. **Test della tiroide (TSH, FT3, FT4)**: Valutano il funzionamento della tiroide, che ha un ruolo chiave nella regolazione del metabolismo.
2. **Elettroliti (sodio, potassio, magnesio, calcio)**: Essenziali per il corretto funzionamento delle cellule e degli organi, inclusi cuore, muscoli e reni.

È fondamentale comprendere che questi test, seppur essenziali, sono solo uno strumento tra tanti a disposizione dei medici. L'interpretazione dei risultati dovrebbe

sempre avvenire in un contesto clinico appropriato e in sinergia con altri esami e valutazioni.

Concludo con un pensiero per te: il nostro sangue, che scorre in ogni angolo del nostro corpo, è come un fiume che trasporta segreti e storie di ogni organo, tessuto e cellula. Ascoltarlo, attraverso questi esami, significa prestare attenzione al linguaggio silenzioso del nostro corpo, dandoci la possibilità di prenderci cura di noi stessi nella maniera più attenta e amorevole possibile.

Ti aspetto al prossimo appuntamento con la nostra rubrica, per proseguire questo entusiasmante viaggio alla scoperta di noi stessi e della nostra salute.

Riferimenti:

1 World Health Organization e National Institutes of Health, "General Blood Tests for Routine Health Screening", 2021.