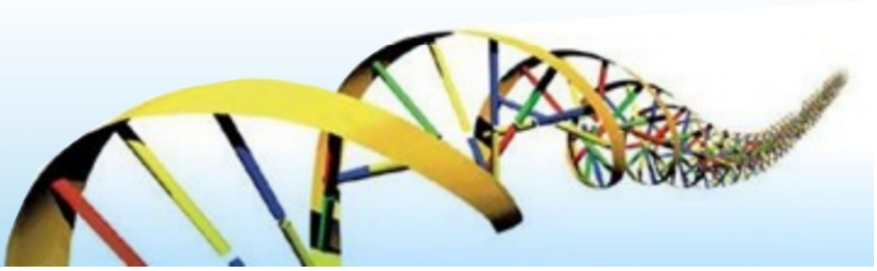

Sostanze che possono influire sugli esami del sangue

- ***ALIMENTAZIONE:*** *l'assunzione di cibi e bevande influisce sulla concentrazione sanguigna di molte sostanze. Ad esempio: un'abbondante cena a base di cibi grassi la sera prima del prelievo, può aumentare sensibilmente la concentrazione dei trigliceridi. D'altra parte anche un digiuno prolungato altera la concentrazione di molte sostanze. E' quindi consigliabile, in linea generale, consumare una normale cena la sera prima del prelievo ed astenersi in seguito dal consumare altri cibi e bevande.*

- ***ALCOOL:*** *l'assunzione di alcool provoca alterazioni transitorie e/o croniche di molte sostanze. Ad esempio entro 2-4 ore dall'assunzione di modeste quantità di alcool si registra una diminuzione del glucosio nel sangue (glicemia). Se l'ingestione di alcool è massiccia ed abituale la concentrazione di molte sostanze viene permanentemente alterata segnalando così le patologie legate all'alcolismo cronico. È quindi più che opportuno limitare il consumo di bevande alcoliche per tutta la giornata che precede il prelievo o, ancor meglio, astenersene completamente.*

- ***CAFFEINA:*** *l'effetto della caffeina sulla concentrazione delle sostanze presenti nel sangue non è ancora del tutto chiaro, anche se il sospetto d'interazione è molto consistente. È quindi logico non assumere bevande contenenti caffeina prima del prelievo (ricordate che oltre il caffè fanno parte di questa categoria anche il thè e molte bibite a base di cola).*

- ***FUMO:*** *come per l'alcool anche il fumo provoca sia alterazioni transitorie, sia alterazioni croniche. Dopo un'ora dall'aver fumato da 1 a 5 sigarette si registra l'aumentata concentrazione degli acidi grassi, del glicerolo libero, dell'aldosterone, del cortisolo ecc… L'importanza di tali variazioni dipende anche dall'età, dal sesso e dal "tipo di fumo" (sigarette, pipa, sigari). È bene astenersi dal fumare almeno dalla sera del giorno precedente il prelievo.*

- ***ATTIVITA' FISICA:*** *l'attività fisica (anche modesta: camminare, correre, andare in bicicletta) provoca, in generale, un "passaggio" dell'acqua presente nel sangue verso i muscoli. Ciò fa aumentare la concentrazione sanguigna di molte sostanze. I meccanismi coinvolti sono molto complessi e non possono essere riassunti in breve: la cosa importante, ai fini del prelievo, è non arrivare al laboratorio dopo aver camminato, corso o pedalato per lunghi tratti.*

- ***ANSIA/STRESS:*** *la tensione che si accumula guidando nel traffico, lo stress conseguente ad una arrabbiatura mattutina o l'ansia che, a volte, precede il prelievo, sono tutti fenomeni che possono alterare alcuni importanti parametri (es. aumento dei globuli bianchi, dell'acido lattico, degli acidi grassi). È quindi importante essere quanto più possibile rilassati al momento del prelievo.*

- ***CICLO MESTRUALE E GRAVIDANZA:*** *le condizioni fisiologiche legate ai diversi momenti del ciclo mestruale e alla gravidanza producono sensibili variazioni nella concentrazione sanguigna di molte sostanze. Avvisate sempre il Laboratorio del vostro eventuale stato di gravidanza e, soprattutto se dovete eseguire dosaggi ormonali, comunicate la data delle ultime mestruazioni.*

- ***FARMACI:*** *se state seguendo una qualsiasi terapia o se avete assunto un qualsiasi farmaco nelle 24 ore precedenti il prelievo comunicatelo al Laboratorio.*