

Le analisi del sangue: uno specchio del nostro stile di vita!

Il sangue può essere analizzato per ricavare numerose informazioni sullo stato di salute di un soggetto, a partire dalla corretta funzionalità di un organo, fino alla diagnosi di malattie o alla valutazione degli effetti di una terapia farmacologica.

Fra i parametri che possono essere misurati, uno dei più comuni e “di routine” è il cosiddetto **emocromo**, che fornisce il numero di globuli rossi, globuli bianchi e piastrine presenti, in media, in un mm^3 di sangue. Una penuria o un eccesso di una determinata categoria di cellule, infatti, può avere significati diversi, interpretabili soltanto da un medico. Per esempio, la valutazione della *formula leucocitaria*, che si riferisce al numero e al tipo di globuli bianchi presenti nel sangue, è importante, poiché l'aumento relativo di un tipo piuttosto che di un altro può indicare la presenza di un'infezione virale o batterica oppure di un'allergia in corso.

Anche la quantificazione dell'**ematocrito**, cioè il rapporto tra il volume della parte corpuscolata sul volume totale di sangue, è un dato di fondamentale importanza, in quanto un valore basso rispetto al normale (che si aggira intorno al 35-45% nelle donne e 40-50% negli uomini) indica *anemia* mentre un valore elevato indica un eccessivo numero di globuli rossi in circolo, con conseguente aumento della viscosità del sangue.

Il prelievo di sangue, in genere, avviene dalla vena mediana dell'avambraccio (**figura 1**), un vaso superficiale e con dimensioni che lo rendono ben visibile, quindi facilmente raggiungibile con l'ago. Inoltre, il prelievo è facilitato in quanto le vene hanno una parete più sottile rispetto a quella delle arterie e in esse il sangue scorre con una pressione inferiore rispetto alla pressione arteriosa; le vene, d'altronde, “raccolgono” tutte le sostanze disciolte nel sangue nei vari distretti del corpo, compresi i più periferici. In qualche caso è possibile eseguire anche un prelievo capillare, usando un *pungidito* (**figura 2**); è una prassi, per esempio, nel caso di persone affette da diabete, che devono tenere sotto controllo il livello degli zuccheri nel sangue.

Il prelievo del sangue si esegue al mattino poiché, spesso, è necessario essere a digiuno da circa 8 ore: l'alimentazione, infatti, può influenzare molti dei parametri e valori che dovranno essere valutati con le analisi. Di norma è bene evitare l'assunzione di cibi ricchi di grassi, poiché rendono più torbido il plasma, oppure di zuccheri, che alterano la *glicemia* (quantità di glucosio nel sangue).



↑ Figura 1



↑ Figura 2

In generale, i fattori che possono influenzare le analisi del sangue sono molti: il fumo e l'alcol, il ciclo mestruale, la stagionalità, l'attività fisica, l'età e il sesso, come anche lo svolgimento di un'attività fisica regolare o meno. Il sangue riflette, quindi, in modo diretto ed evidente il nostro stato di salute generale e lo stile di vita che conduciamo.