micros
liberiamo il meglio di te

GUIDA AI VALORI EMATICI

"GUARDATI DENTRO"

Qui in Micros vogliamo aiutarti ad esprimere il meglio di te stesso

Questo è il motivo per il quale analizziamo tutto con estrema cura, dagli esami strumentali, agli esami ematici. Prescriviamo in maniera personalizzata per migliorare i tuoi valori ematici ed il tuo corpo!

Abbiamo creato questa guida per aiutarti a capire quali sono i valori ematici base da tenere in considerazione quando ci si vuole prendere cura di determinati aspetti della salute! I valori sono categorizzati in base ai sistemi e agli organi di riferimento

micros
liberiamo il meglio di te

A cura di Andrea Romeo

METABOLISMO E CONTROLLO DEL PESO

Controllare il proprio peso ed aumentare l'efficienza metabolica, sono fondamentali per ottimizzare lo stato di salute. I valori ematici chiave, offrono un quadro generale del metabolismo e posso darti, in netto anticipo, il segnale che la tua alimentazione non è ottimale come pensavi. Inoltre, ti aiutano a prevenire problemi di salute futuri.

COLESTEROLO TOTALE

- Il colesterolo è una sostanza cerosa e grassa ed è parte integrante delle cellule del corpo. Livelli normali di colesterolo sono importanti per l'attività metabolica e per la salute cardiovascolare. Se il tuo corpo produce più colesterolo del necessario, il suo eccesso, nel sangue, e aumenta il rischio cardiovascolare.

HDL (COLESTEROLO "BUONO")

- Le lipoproteine ad alta densità (HDL) agiscono come devi veri spazzini nei confronti del colesterolo raccogliendo, dal sangue, quello in eccesso e conducendolo al fegato per l'eliminazione. Alti livelli di HDL riducono il rischio di malattie cardiovascolari ed aumentano l'efficacia metabolica.

LDL (COLESTEROLO “CATTIVO”)

- Le lipoproteine a bassa densità (LDL) trasportano il colesterolo in tutto il corpo, consegnandolo a diversi organi e tessuti. Ma elevati livelli di LDL portano al restringimento dei vasi sanguigni, mettendo in pericolo la salute cardiovascolare.

TRIGLICERIDI

- I trigliceridi sono importanti per il mantenimento di energetico, il miglioramento del metabolismo e la salute del cuore. Alti livelli di trigliceridi, tuttavia, sono associati a rischio cardiovascolare, ad alta glicemia a digiuno, al sovrappeso e all’inattività fisica.

GLICEMIA

- Il glucosio deriva dalla digestione dei carboidrati, ed è una sostanza chimica che l’organismo utilizza per convertirlo in energia. Livello normali ci rendono energici e ci aiutano a mantenere stabile la pressione sanguigna. Livelli elevati di glucosio e digiuno, comportano aumento di peso, rischio di sviluppare il diabete, l’ipertensione e malattie cardiache.

SALUTE DELLE OSSA E DEI MUSCOLI

La forza e la salute delle ossa e dei muscoli dipendono da due marker chiave, il calcio e la vitamina D. Entrambi lavorano in sinergia per mantenere la salute delle ossa, costruire e riparare il tessuto muscolare.

VITAMINA D

- La vitamina D aiuta il corpo ad assorbire il calcio per mantenere le ossa forti e sane, per combattere le infezioni e per mantenere un peso sano. Il tuo corpo produce la maggior parte della vitamina D di cui hai bisogno grazie all'esposizione al sole, e ne assorbe anche una piccola quantità dal cibo. Livelli bassi di vitamina D portano a scarsa energia, debolezza muscolare (soprattutto agli arti inferiori), ad un aumentato rischio di subire fratture da stress e ad un aumentato rischio di infiammazione.

CALCIO

- E' essenziale per la salute e la forza delle ossa. Inoltre, necessitiamo di questo minerale per riparare il tessuto muscolare, per coadiuvare l'aumento della massa muscolare e mantenere la pressione sanguigna nella norma. Livelli bassi di calcio portano a rischio fratture e ad ipertensione.

FORZA E RESISTENZA

Per essere sempre al TOP, sia in palestra che al lavoro, devi essere forte e resistente! In Micros analizziamo i principali marker ematici che contribuiscono a migliorare la tua performance.

CREATINA CHINASI (CK)

- E' un enzima presente nelle cellule muscolari che aiuta a produrre energia sin dai primissimi secondi dall'inizio del movimento. Quando le cellule muscolari si rompono per lo sforzo eccessivo, la CK si riversa nel sangue indicando il danno muscolare. Con l'aumento dei livelli di CK, il tempo di recupero aumenta e in questo frangente, le tue performance potrebbero essere compromesse, ti affaticherai prima e sarai soggetto a rischio di lesioni più gravi.

TESTOSTERONE

- Il testosterone è un ormone, essenziale per la salute generale, la funzione sessuale e la performance atletica. È importante avere sufficienti livelli di testosterone per migliorare la massa muscolare, la forza, e la capacità dell'organismo di utilizzare l'ossigeno durante lo sport. Sia gli uomini che le donne ne hanno bisogno, chiaramente a soglie differenti, ma è importante anche per le donne ecco!

TESTOSTERONE LIBERO

- Esistono due misure di testosterone: il testosterone totale, che include tutto il testosterone presente nell'organismo, e il testosterone libero che circola nel sangue ed è di pronto utilizzo. La maggior parte del testosterone nel corpo è legato alle proteine SHBG e all'albumina, rendendolo non disponibile. I livelli ottimali di testosterone libero sono importanti per le prestazioni atletiche e la fertilità. Negli uomini, il testosterone libero è disponibile per rafforzare e prevenire la perdita del tessuto osseo correlata all'età. L'esercizio regolare ha dimostrato di aumentare i livelli di testosterone libero.

CORTISOLO

- E' un ormone che il corpo rilascia in risposta allo stress. I tuoi livelli di cortisolo fluttuano durante il giorno raggiungendo livelli massimi al mattino e livelli inferiori durante la notte. Chiamato comunemente "ormone dello stress", svolge importanti funzioni energetiche (sprazzi), di stabilità glicemica, regolazione della pressione sanguigna, e regolazione del metabolismo di grassi, proteine e carboidrati. Inoltre, aiuta a ridurre la sensibilità al dolore e regola il sistema immunitario.

SHBG

- E’ una proteina prodotta principalmente nel fegato. Questa proteina trasporta gli ormoni sessuali, compreso il testosterone, in tutto il corpo. SHBG inibisce la funzione del testosterone. Quindi, la biodisponibilità del testosterone è influenzata dal livello di SHBG. Livelli ottimale di questa proteine mantengono il desiderio sessuale, ossa forti e un cuore sano.

RAPPORTO TESTOSTERONE/CORTISOLO

- Questo rapporto tra due ormoni chiave, il testosterone totale e il cortisolo, mostra se l’allenamento e la fase di recupero sono in un giusto equilibrio, al fine di aumentare la massa muscolare e la forza.

RAPPORTO TESTOST LIBERO/CORTISOLO

- Ha la stessa funzione del precedente

ELETTROLITI E IDRATAZIONE

Gli elettroliti sono ioni caricati elettricamente che svolgono funzioni importantissime nel corpo. Utili ad ottimizzare la forma fisica e il benessere. E' di fondamentale importanza mantenere l'equilibrio elettrolitico sodio/potassio.

POTASSIO

- Il potassio aiuta a mantenere l'equilibrio minerale nel corpo. Svolge anche un ruolo fondamentale nella regolazione della pressione sanguigna, il battito cardiaco, la funzione renale, i livelli di calcio e l'energia nelle cellule muscolari. Quando i livelli di potassio sono ottimali, avrai una resistenza migliore, delle ossa più forti, e coadiuvano ad ottimizzare i livelli ottimali di colesterolo e glucosio.

SODIO

- Il sodio si trova in ogni cellula del corpo, specialmente nel fluido esterno e tra le cellule. Necessitiamo del sodio per regolare la quantità di acqua sia all'interno che all'esterno delle cellule e anche per mantenere un equilibrio minerale e la pressione sanguigna. Durante gli allenamenti estenuanti è importante assumerlo tramite integrazione.

INFIAMMAZIONE

Mantenere basso il rischio di incorrere in processi infiammatori, è importante per la salute del tuo corpo. La loro assenza ti fa sentire meglio, ti aiuta a mantenere l'integrità organica e favorisce la longevità.

TEST DELLA PROTEINA C-REATTIVA (hsCRP)

- E' un marker dell'infiammazione. Quando il test hsCRP mostra i livelli ottimali di CRP (inferiore a 1 mg / dL), la quantità di infiammazione nel corpo è molto bassa. I suoi livelli ottimali sembrano essere indicatori di cuore sano, di ottimo sistema circolatorio, di stabilità pressoria e glicemica.

GLOBULI BIANCHI

- Sono i nostri migliori alleati contro le infezioni. Il numero di globuli bianchi è un indicatore di infiammazione. Più alto è il numero dei globuli bianchi, più è importante il processo infiammatorio. Tenere sotto controllo questo valore, aiuta a mantenere bassi i processi infiammatori.

SALUTE DEL SANGUE

Il ferro è un componente essenziale delle proteine coinvolte nel trasporto dell'ossigeno, e gioca un ruolo chiave nella crescita e nella differenziazione cellulare. In Micros analizziamo i marker correlati al ferro per comprenderne, in maniera completa, l'utilizzo e se necessiti di integrazione per migliorare le tue prestazioni o aumentare la tua resistenza.

EMOGLOBINA

- L'emoglobina trasporta l'ossigeno nel globuli rossi contenenti ferro. La sua funzione principale è trasportare l'ossigeno dai polmoni ai muscoli e al cervello. Livelli ottimali sono fondamentali per l'energia e la resistenza.

FERRITINA

- La ferritina è una proteina che immagazzina il ferro nel corpo. Il ferro è essenziale per produrre l'emoglobina. Gioca anche un ruolo importante per la funzionalità del tuo sistema nervoso e immunitario.

FERRO NEL SIERO

- Il corpo umano richiede il ferro per svolgere molte funzioni fisiologiche vitali. Il ferro è il componente chiave

dell'emoglobina che consente ai globuli rossi di trasportare ossigeno in tutto il corpo.

Il tuo corpo prende il ferro dal cibo che mangi, quindi è importante ottenere buone fonti di ferro dalla dieta. Solo il 10% circa del ferro che consumi viene assorbito. Il processo di assorbimento del ferro è altamente regolato perché il tuo corpo non ha alcun modo per rimuoverlo.

Viene, piuttosto perso attraverso il sanguinamento, le mestruazioni e l'allattamento.

Inoltre, il ferro, all'interno del corpo, viene costantemente riciclato e riutilizzato. Quando i tuoi livelli di ferro sono ottimali, ti senti più energico, forte, ed avrai capacità di recupero maggiori.

SATURAZIONE DELLA TRANSFERRINA

- E' data dal rapporto tra il ferro presente nel siero e la capacità totale di legare il ferro, che è la quantità massima di ferro che il tuo sangue può trasportare. La saturazione della transferrina indica quanto ferro è in realtà legato alla transferrina. La saturazione ottimale è importante per mantenere l'equilibrio del ferro nel tuo corpo.

CAPACITA' TOTALE DI LEGARE IL FERRO (TIBC)

- Misura la quantità massima di ferro che il sangue può trasportare. Avere un TIBC ottimale è importante per mantenere l'equilibrio del ferro nel corpo.

SALUTE COGNITIVA

Per essere al meglio, la tua mente deve essere nitida e la tua memoria accurata. Analizzando l'acido folico, il magnesio e la vitamina B12, Micros apre uno spiraglio sulla valutazione delle tue funzioni cognitive e cerebrali.

MAGNESIO

- Svolge un ruolo nella contrazione muscolare, nella funzionalità nervosa, nella regolazione della pressione sanguigna, del sonno, del sistema immunitario e nel mantenimento della glicemia. Il magnesio aiuta a diminuire l'affaticamento nelle attività di breve durata e molto intense. Dormire meglio e sentirsi più felici sono indici di livelli ottimali di magnesio.

VITAMINA B12

- La vitamina B12 svolge un ruolo nella produzione dei globuli rossi, e nel sistema nervoso. Con livelli ottimali di B12, cervello, cuore e corpo lavorano al meglio. Se hai livelli bassi di Vit B12, potresti sviluppare anemia, sviluppando stanchezza e debolezza. Può causare problemi di memoria e come se non bastasse, con l'avanzare dell'età, il nostro corpo diventa sempre meno efficace nel suo assorbimento.

ACIDO FOLICO

- L’Acido folico, è una vitamina idrosolubile necessaria per la produzione di nuovi globuli rossi.
  E’ inoltre necessario nella regolazione del DNA e dell’RNA.
  Aiuta a prevenire, nel bambino, eventuali malattie congenite al cervello ed alla colonna vertebrale, pertanto, le donne incinte e le donne che stanno tentando la gravidanza, dovrebbero assumere più acido folico.
  In assenza di abbastanza globuli rossi, l’organismo utilizza meno ossigeno nei muscoli, ritardando i suoi processi di riparazione muscolare dopo gli allenamenti.

SALUTE DEL FEGATO

Il secondo organo più grande del corpo, il fegato, filtra composti nocivi dal sangue, rimuove il grasso, l'alcool e altre tossine. Inoltre, il fegato controlla gli ormone e i livelli di zucchero nel sangue, immagazzina energia dal cibo e produce proteine, enzimi e bile.

ALT

- E' un enzima presente principalmente nel fegato, che aiuta a provocare reazioni chimiche. Ha il ruolo di convertire il glucosio immagazzinato in energia utilizzabile. Quando c'è un danno o si contrae una malattia al fegato, questi enzimi entrano nel flusso sanguigno. C'è normalmente una piccola quantità di ALT nel sangue, ma livelli molto distanti dai limiti sono indicatori di danno, anche ai muscoli. Il tuo fegato coadiuva la trasformazione di ciò che mangi e bevi in energia e sostanze nutritive utilizzabili dall'organismo, e filtra il sangue ripulendolo.

ALBUMINA

- Prodotta dal fegato, l'albumina costituisce circa la metà delle proteine presenti nel siero del sangue. Questa proteina trasporta molte molecole, tra cui gli ormoni tiroidei, gli ormoni liposolubili, gli acidi grassi e il calcio.

Il testosterone è una delle molecole più importanti trasportato dall'albumina. La metà del testosterone presente nel corpo è legata all'albumina. Quando il testosterone è legato all'albumina, è biologicamente inattivo.

AST

- L'aspartato aminotransferasi (AST) è un enzima presente principalmente nel fegato, ma anche nel cuore, nel tessuto muscolare, nei reni, nel cervello e nei globuli rossi. Aiuta a metabolizzare gli amminoacidi. Mentre una piccola quantità di AST si trova normalmente nel sangue, l'esercizio fisico e il danno al fegato possono causarne un aumento. Con livelli ottimali di AST avrai più energia, metabolizzerai il cibo in modo più efficace, e recupererai più velocemente.

GAMMA-GT

- E' un enzima concentrato nel fegato e nei dotti biliari, nel pancreas, nella milza e nei reni. GGT aiuta a far passare gli aminoacidi attraverso la membrana cellulare e svolge un ruolo importante nell'aiutare il fegato a metabolizzare le tossine. Valori elevati di GGT sono fortemente correlati al danno epatico, molto più di ALT e AST, rendendolo un importante marker per la salute del fegato.

SALUTE DELLA DONNA

Gli ormoni sono essenziali per il benessere e le “funzioni generali” nelle donne. In Micros chiediamo spesso di analizzare il deidroepiandrosterone solfato, o meglio DHEAS, in quanto è richiesto per produrre diversi ormoni sessuali e altre molecole precursori degli ormoni sessuali steroidei.

DHEAS

- E’ un precursore ormonale prodotto nelle ghiandole surrenali partendo dal colesterolo.
  Il corpo usa DHEAS per creare diversi ormoni sessuali steroidei, tra cui l’estradiolo e il testosterone (Ricordate? Anche le donne necessitano di testosterone!), così come altre molecole precursori.
  Livelli ottimali di DHEAS sono associati a un sistema immunitario sano, a maggiore energia, ad un sistema osteo-articolare sano, ad un sistema muscolare performante, e a delle efficienti funzioni sessuali.

micros
liberiamo il meglio di te
E' Il Momento Di Migliorare La TUA Vita
Guardati dentro, e scopri di cosa realmente hai bisogno!
INIZIA OGGI!
www.microsclinic.it
327