## Risultati di laboratorio

**Laboratorio per sportivi**

## (Versione: 01.04.2021)

|  |  |
| --- | --- |
| Data prelievo: |       |
| Cognome, nome: |       |
| Data di nascita: |       |
| Sesso:  | [ ]  maschile [ ]  femminile |
|  |  |

#  Valori normali

 **uomini donne**

# Ematologia:

Emoglobina:

 Adulti > 18 anni       g/dl 13.5-18.1 12.0-16.0

 giovani 15-18 anni       g/dl 13.0-17.2 12.0-16.0

 giovani 12-15 anni       g/dl 12.5-16.0 12.0-15.4

 bambini 6-12 anni       g/dl 11.2-14.6 11.2-14.6

Ematocrito:       % 39-54 34-48

Leucociti:       x109/l 3.8-10.7 3.5-10.0

Eritrociti:       x1012/l 4.3-5.9 3.9-5.3

MCV:       fl 80-98 80-98

MCH:       pg 28-34 28-34

MCHC:       % 32-36 32-36

Trombociti:       x109/l 150-400 150-400

**Chimica:**

Ferritina:

 Adulti/giovani >15 anni       μg/l >30 >30

 giovani 12-15 anni       μg/l >20 >20

 bambini 6-12 anni       μg/l >15 >15

PCR:       mg/l <10 <10

\*Vitamina B12: *pmol/l >200 >200
 in caso la Vitamina B12 è fosse tra 200-300 pmol/l, integrare direttamente o determinare anche la Olotranscobalamina*

*\*Vitamina D3:       nmol/l >75 >75*

*\*Creatinina:       μmol/l <100 <80*

*\*ALAT (GPT):       U/l <41 <37*

\*Questi parametri vengono determinati solo nella routine grande.

***\*Esame delle urine:***

*[ ]  normale [ ]  non normale [ ]  non valutabile causa mestruazioni*

**Ulteriori risultati:**

## Commento ai risultati del sangue

|  |  |
| --- | --- |
| Data prelievo: |       |
| Cognome, nome: |       |

[ ]  Tutti gli esami sono nella norma

[ ]  I valori aumentati/diminuiti non hanno carattere patologico.

[ ]  Il suo tasso di Ferritina è tra 15-30 μg/l. Presenta una leggera carenza di ferro. Per lo sport di prestazione le riserve di ferro sono insufficienti. Curi l’alimentazione assumendo più alimenti ricchi di ferro (p.es: carne, pesce, leguminose, verdure, cereali). È raccomandata l’assunzione per 2 mesi di un integratore sotto forma di pastiglie. La terapia con ferro provoca spesso la colorazione nera delle feci, questo è normale e non deve preoccupare. Raramente può insorgere stipsi o diarrea. In caso di disturbi si rivolga al suo medico curante. Un nuovo controllo del sangue con ferritina ed emogramma è consigliato dopo 2-3 mesi.

[ ]  La sua ferritina è < 15 μg/l, presenta una chiara carenza di ferro. Al fine di evitare un’anemia manifesta deve curare l’alimentazione come descritto nel punto precedente e assumere giornalmente il seguente preparato per una durata di 3 mesi:
(in allegato trova la ricetta). Nuovo controllo del sangue fra 2-3 mesi o in caso di disturbi.

*IMPORTANTE: Per i giovani tra i 12-15 anni il valore limite della ferritina è > 20 μg/l. Nei bambini il valore limite della ferritina è > 15 μg/l.*

[ ]  Lei presenta un’anemia manifesta (Anemia, Hb <13.5 g/dl per gli uomini e <12.0 g/dl per le donne). Per lei valgono le stesse raccomandazioni come per la carenza di ferro (vedi punti precedenti). Controlli i valori del sangue fra 2-3 mesi.

*Osservazione: Nei giovani <18 anni e nei bambini di entrambi i sessi i valori limite sono stati adattati in funzione dell’età e del sesso (veda la prima pagina con i risultati).*

[ ]  Il tasso di Vitamina B12 é troppo basso. Significa o < 200 pmol/l oppure compreso tra 200 – 300 pmol/l con concomitante carenza di Olotranscobalamina (< 37 pmol/l). Si consiglia il seguente preparato e un controllo del tasso fra 2-3 mesi:

[ ]  Il tasso di Vitamina D e troppo basso. Si consiglia il seguente preparato:

**Osservazioni:**

**Luogo, Data:**       **Firma:**