

Esami del sangue consigliati per vegetariani e vegan

Nutrizione - esami del sangue consigliati

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON8/2/2010 6:00:00

E' importante effettuare questi esami, per tre motivi.

1) Innanzitutto per la nostra salute, per verificare come siamo.

Non sottovalutiamo mai che molte malattie derivano proprio da mancata prevenzione, perché siamo convinti di star bene e rimandiamo a ..poi..poi... un controllo essenziale del nostro stato fisico.

2) Servono per restituire certezze, dati alla mano, a coloro i quali, ancora onnivori, hanno perplessità sulla salubrità di questa scelta alimentare /etica.

Un vegetariano/vegan che sta male, non stimola un onnivoro a smettere di mangiare carne: il tutto va a discapito dei poveri animali.

3) Ecco il terzo motivo utile per sostenere questi esami è : se stiamo bene, mangiando vegetariano, salviamo la vita degli animali.

continua la lettura...

E' consigliabile eseguire di tanto in tanto accertamenti bioumorali cosiddetti di routine (del sangue e delle urine), atti a stabilire, oltre la buona funzionalità epatica e renale, l'eventuale presenza di alterazioni metaboliche (quali ad esempio dislipidemie congenite, iperuricemia, ittero, diabete, che costringono, appena note, a rivedere il proprio stile di vita e l'alimentazione in particolare). Qualora esistano alterazioni di qualunque parametro, ne andrà ricercata la causa ed i parametri stessi dovranno essere monitorati con una certa frequenza.

Un soggetto sano, vegetariano o vegano, che voglia invece mantenere sotto controllo il proprio stato nutrizionale, avrà bisogno di eseguire solamente alcuni degli esami di routine, ed altri più specifici.

Questi esami possono ragionevolmente, per screening periodico, essere limitati ai seguenti :

- Sideremia
- Transferrinemia

nota : in alcuni laboratori, sotto la denominazione TIBC è possibile oltre i due esami precedenti farne altri due. Quindi la

- TIBC prevede :
- Ferro legabile
- Quota satura di transferrina
- Sideremia
- Transferrina

La TIBC (Total Iron Binding Capacity) è la capacità totale legante il ferro, in altre parole è la quantità di ferro potenzialmente legabile al siero in esame; aumenta in caso di bisogno di ferro. E quindi in caso di bisogno si ha un aumento della capacità totale di assorbire il ferro (*vedi nota in fondo a questo articolo*)

- Ferritinemia

- Emocromo completo
- Livelli di vitamina B12
- Livelli plasmatici ed eritrocitari di Folati
- Livelli plasmatici di Omocisteina

- Calcio
- Potassio
- Magnesio
- Proteine totali
- Glucosio (è uno dei carboidrati più importanti)
- B6

Altri esami utili

Albumina, AST, ALT, ALP e GAMMA GT

Bilirubina totale, diretta e indiretta

Colesterolo totale, HDL, LDL

Creatininemia

Elettroliti (sodio, potassio, calcio, fosforo, magnesio)

Esame urine completo

Emocromo

FT3, FT4, TSH

Glicemia ed emoglobina glicosilata

Protidogramma

Trigliceridemia

Uricemia

Alcune note sul Ferro.

Nel sangue, la transferrina può trovarsi sia

- in forma libera, non legata al ferro (transferrina insatura), sia
- in forma legata al ferro (transferrina satura).

La quota di transferrina legata coincide con il valore della sideremia.

La sideremia è la concentrazione del ferro "di trasporto" presente nel sangue

Il "ferro legabile" rappresenta la quota di transferrina insatura, cioè senza il ferro legato.

Quando si riduce il ferro aumenta la quota di transferrina insatura (che rappresenta i trasportatori "vuoti") e si riduce quella satura (che corrisponde al ferro circolante, ovvero i trasportatori pieni).

Prima però si riduce la transferrina che rappresenta le scorte di ferro.

Insomma ci sono tanti trasportatori ma un po' meno ferro legato che è quello utilizzabile.

Una capacità ferro-legante totale elevata indica generalmente una carenza di ferro. Per esempio, nell'anemia sideropenica (da carenza di ferro), si osserva un'iniziale riduzione della ferritina, seguita da un aumento della capacità ferro-legante totale e da una riduzione della sideremia. Anche l'assunzione della pillola contraccettiva può incrementare la capacità ferro-legante.

C'è anche da considerare che quando la richiesta di ferro da parte dell'organismo aumenta (accrescimento rapido, mestruazioni, specie se abbondanti, gravidanza ecc.) si ha una diminuzione di ferro nei suoi depositi ma l'organismo si difende aumentando la sua capacità di assorbire il ferro che può passare dal 10 % (della quantità ingerita di ferro contenuto negli alimenti) fino ad arrivare al

30-40 %.