



DOTT. FLOCCHINI

Per poter elaborare un **piano alimentare mirato**, è importante avere una visione il più possibile completa dello stato metabolico, nutrizionale e fisiologico della persona.

A tal fine potrebbe essere utile avere esami ematochimici recenti.

Di seguito è riportato un elenco di analisi consigliate da **mostrare al proprio Medico Curante**, che valuterà eventuale prescrizione, appropriatezza clinica e necessità specifiche in base alla situazione individuale.

ESAMI BASE

per un piano alimentare su misura

- Glucosio plasmatico
- Insulina (eventuale HOMA-IR)
- Emoglobina glicata (HbA1c)
- HDL e LDL
- Trigliceridi
- Vitamina D3 (25-OH Colecalciferolo)
- TSH

CONSIGLI PER AVERE RISULTATI PIÙ PRECISI ED AFFIDABILI:

- **Digiuno 8-12 ore** prima del prelievo (puoi bere acqua, niente tè, caffè, succhi o chewing gum).
- **Cena leggera** la sera prima (evita alcol, fritti, eccessi di zuccheri o grassi).
- **Evita attività fisica** intensa nei 2-3 giorni precedenti al prelievo.
- **Urine:** primo mitto del mattino, raccolto a metà flusso.

MARKERS AGGIUNTIVI UTILI

per una prevenzione base

- Ox-LDL (LDL ossidate)
- Lipoproteina (a)
- Apolipoproteina A1
- Apolipoproteina B
- Acido Urico
- Omocisteina
- d-ROMs test (metaboliti reattivi dell'Ossigeno)
- BAP test (potenziale biologico antiossidante)
- PCR - Proteina C reattiva
- VES - Velocità di eritrosedimentazione
- Gammaglutamiltrasferasi (GGT)
- Aspartato aminotransferasi (AST)
- Alanina aminotransferasi (ALT)
- Bilirubina
- Albumina
- Creatinina
- eGFR