

Risultati di laboratorio

## Laboratorio per sportivi

(Versione: 01.09.2022)

Data prelievo:	_____
Cognome, nome:	_____
Data di nascita:	_____
Sesso:	<input type="checkbox"/> maschile <input type="checkbox"/> femminile

		Valori normali	
		uomini	donne
<b>Ematologia:</b>			
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:	x10 <sup>9</sup> /l	3.8-10.7	3.5-10.0
Eritrociti:	x10 <sup>12</sup> /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:	x10 <sup>9</sup> /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*

*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 è 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:

**Osservazioni:**

**Luogo, Data:**

**Firma:**