

### Basta un prelievo di sangue per tenere sotto controllo la salute

**Pubblicato:** Giovedì 24 Gennaio 2019



È un po' come la revisione: si controllano i parametri fondamentali prima di ripartire con il giusto ritmo.

**La prevenzione non è mai un concetto sbagliato:** richiede tempo, un po' di attenzione, quel minimo di organizzazione. I vantaggi che se ne ricevono però hanno sempre un valore: sia nel caso si individui per tempo qualche problema sia che si ottenga la certificazione di qualità.

Ci sono momenti in cui possiamo sentirci stanchi, un po' giù di corda: la consapevolezza del proprio stato generale di salute ci permette di inquadrare ogni situazione nella giusta ottica. Concedersi una verifica delle proprie condizioni di salute, inoltre, **non è affatto una questione egoistica**. Anzi. Spesso siamo pedine importanti nella vita degli altri e l'attenzione che possiamo riservare a chi vede in noi un sostegno è quello di assicurarsi di poter sempre essere al suo fianco.

Responsabilità, attenzione ma anche volersi bene sono gli elementi che ci devono spingere a sottoporci a check up con consulto medico, come **ci spiega la dottoressa Maria Gomez, medico del Centro Polispecialistico Beccaria:** «Prendere coscienza del proprio stato di salute è un atto di responsabilità verso se stessi e verso gli altri. Soprattutto in assenza di sintomi specifici, permette di anticipare il manifestarsi di una malattia nelle prime fasi della sua evoluzione. E' fondamentale nella prevenzione delle patologie cardiovascolari e in quella di malattie spesso asintomatiche come il diabete, l'ipercolesterolemia e l'ipertensione».

### **In che cosa consiste?**

Si tratta di un semplice prelievo del sangue, dopodiché, a esiti pronti, si esegue una visita medica con la valutazione dei risultati la raccolta dei dati anamnestici (es: malattie familiari trasmissibili). Quindi, si controlla il peso, la circonferenza vita e i parametri vitali: pressione arteriosa e frequenza cardiaca. Alla fine, il medico darà una relazione sullo stato di salute e proporrà suggerimenti per la correzione dei fattori di rischio riscontrati.

### **Gli esami del sangue sono uguali per tutte le tipologie di persone?**

Sì sono uguali per tutti e sono mirati allo screening delle patologie più comuni. Di sicuro, un corretto stile di vita e una sana alimentazione sono spesso alla base di un buon equilibrio psico fisico.

### **Nel caso si riscontrasse qualche anomalia cosa succede?**

Il medico durante la visita, in base alla età, al sesso e alla patologia sospetta, propone degli approfondimenti che possono essere esami ematici più specifici, visite specialistiche, esame Holter 24 ore pressorio/dinamico, elettrocardiogramma o esami ecografici

### **Con quale frequenza consiglierebbe di sottoporsi a check up?**

Non c'è un unica risposta perché le condizioni variano in base a determinati fattori. Prima di tutto l'età. Quindi, in un individuo in buona salute, io consiglierei di eseguire un check up base:

dopo i 30 anni ogni 3 anni.

dopo i 40 ogni 2 anni

dopo i 50 una volta al anno.

### **Oltre alla frequenza, ci sono esami più o meno indicati rispetto all'età?**

Indubbiamente, questi screening variano a seconda di diversi fattori, non ultimo il sesso. In estrema sintesi, quasi fosse un riassunto di massima, potrei definire:

l'uomo sotto 40 anni deve richiedere esami ematici e microbiologici

l'uomo sopra 40 anni, oltre agli esami ematici e microbiologici, può aggiungere indagini ecografiche con visita specialistica.

Per la donna sotto 40 anni sono consigliabili esami ematici, citologici, microbiologici, mentre quando supera i 40 anni deve aggiungere all'indagine di base, ancora esami radiologici, ecografici con visita specialistica.

Basta un prelievo di sangue per tenere sotto controllo la propria vita

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it