

# LE ANALISI DEL RUNNER

**“La salute non è tutto, ma senza salute tutto è niente.”**

Arthur Schopenhauer

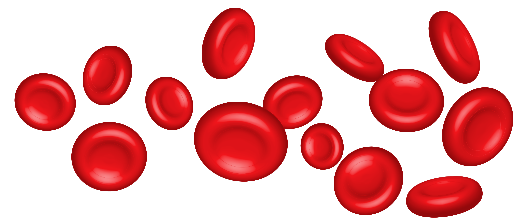
Stare bene e sentirsi in forma è il primo passo per correre nel modo giusto. È ormai noto che le attività aerobiche, soprattutto quelle intense, determinano un abbassamento di alcuni valori presenti nel sangue che è necessario tenere sotto controllo al fine di preservare la nostra salute e permetterci quindi di allenarci nel migliore dei modi.

Spesso, infatti, può capitare che livelli bassi di alcuni parametri fondamentali per il nostro organismo, come per esempio il ferro, comportino una eccessiva stanchezza e un persistente indolenzimento muscolare, compromettendo la nostra capacità di sostenere allenamenti e gare.

Ricordando che una vera e propria valutazione delle condizioni di salute di ogni atleta deve essere fatta da un medico, un consiglio da non sottovalutare è quello di eseguire periodicamente un accurato screening del sangue tenendo sempre in considerazione alcuni gruppi di esami ematici utili al runner per controllare il suo stato di salute.

## Gli esami del sangue sono il biglietto da visita del nostro corpo

Nel sangue è contenuto un numero molto elevato di elementi che possono essere misurati attraverso il prelievo venoso. Per un runner, tuttavia, ci sono alcuni gruppi di esami precisi da tenere sempre in considerazione e che ogni volta devono essere valutati insieme al proprio medico curante.



## INDICI CORPUSCOLARI

Un parametro fondamentale che bisogna sempre tenere in considerazione quando si svolge attività fisica è quello degli indici corpuscolari che permette l'analisi delle cellule circolanti nel sangue. Questo parametro è utile per fornire un'indicazione sul numero dei vari tipi di componenti del sangue e sulle caratteristiche fisiche di alcune cellule.

**Gli indici corpuscolari sono rappresentati da:**

- Volume cellulare medio (Mean Cell Volume, MCV);
- Contenuto cellulare medio di emoglobina (Mean Cell Hemoglobin, MCH);
- Concentrazione cellulare media di emoglobina (Mean Cell Hemoglobin Concentration, MCHC).

Si tratta di parametri molto importanti per gli atleti in quanto forniscono informazioni relative ai globuli rossi (o eritrociti) e sono tradizionalmente utilizzati per effettuare una diagnosi differenziale di anemia.

**Entrando nel dettaglio, questi indici consentono di identificarne la dimensione e il contenuto dell' emoglobina:**

- Il volume corpuscolare medio (MCV) è la misura della grandezza media dei globuli rossi.
- La quantità media di emoglobina eritrocitaria (MCH) indica la media dell' emoglobina trasportante ossigeno nei globuli rossi.
- La concentrazione emoglobinica corpuscolare media (MCHC) è il calcolo della percentuale media di emoglobina all'interno dei globuli rossi.

## EMOCROMO COMPLETO

Analisi di laboratorio che verifica le diverse componenti del sangue dal un punto di vista quantitativo e fisico. In particolare valuta le cellule e le sostanze che le compongono, in base a parametri fissi.

## FERRITINA

La sua funzione principale è proprio quella di stoccaggio del ferro. La Ferritina è presente in tutti i tessuti, ma principalmente nelle cellule del fegato, della milza e del midollo osseo. La sua concentrazione nel sangue è generalmente proporzionale alla quantità presente nei tessuti. Il livello di questa molecola nel sangue consente quindi di quantificare le riserve di ferro presenti nel nostro organismo.

## TRASFERRINA

Misura la capacità totale del corpo di trasportare il ferro. Di fatto, siccome il trasporto del ferro nel sangue è effettuato da una sola proteina, la Transferrina, questa misura può essere anche espressa come concentrazione della Transferrina nel sangue. La Transferrina è una proteina che trasporta il ferro dall'intestino e dal fegato ai tessuti che ne hanno bisogno. Nel sangue può trovarsi sia in forma libera, non legata al ferro (Transferrina Insatura), sia in forma legata al ferro (Transferrina Saturata). La quota di Transferrina legata coincide con il valore della Sideremia.

## SIDEREMIA

Indica la quantità di ferro presente nel plasma legato alla Transferrina che è la proteina deputata a veicolare il ferro all'interno dell'organismo, dal fegato e dall'intestino ai tessuti che ne hanno bisogno. La Sideremia fornisce pertanto una misura del ferro di trasporto.

## CPK

È l'enzima che gestisce la produzione di energia a livello del cuore, del cervello e dei muscoli striati, che sono quelli che controlliamo volontariamente. In generale un livello alto di CPK può indicare il grado di affaticamento muscolare: quando il suo valore, che raggiunge il massimo quindici ore dopo lo sforzo, è superiore a 600-800 mU/ml di sangue, è opportuno prendersi qualche giorno di riposo.

## VITAMINA B12

Svolge un ruolo fondamentale nella produzione dei globuli rossi e del loro involucro. Inoltre è utile per il metabolismo degli amminoacidi, dei grassi e dei carboidrati. La vitamina B12 ha un ruolo di prim'ordine nel corretto funzionamento delle cellule nervose, contribuisce ad attivare la produzione di rivestimenti cellulari ed è fondamentale nella sintesi del DNA e dell'RNA.

## PREPARAZIONE ALLE ANALISI DEL SANGUE

La rilevazione dei valori di alcune sostanze del sangue spesso è influenzata da molti fattori esterni che bisogna sempre tenere in considerazione al fine di non ottenere un risultato falsato e quindi vanificare il buon intento di controllare il proprio stato di salute. Queste alcune regole fondamentali da tenere in considerazione:

- Mantenere un regime alimentare del tutto normale nelle 48 ore precedenti: né diete, né abbuffate;
- Sospendere l'assunzione di farmaci ed integratori almeno 48 ore prima delle analisi;
- Indicare tutti i farmaci assunti nel periodo immediatamente precedente l'esame;
- Effettuare le analisi dopo un recupero congruo in funzione dell'intensità degli allenamenti svolti.

