L'autoanalisi in farmacia

Molte farmacie italiane offrono oggi analisi rapide con risultato immediato per misurare importanti valori nel sangue. Quali benefici ne derivano per la salute?

Con la nascita della Farmacia dei Servizi molte farmacie si sono dotate di strumenti facili da utilizzare e largamente impiegati anche nei reparti ospedalieri. I risultati prodotti sono affidabili, anche se non possono sostituire i test di un laboratorio clinico, soprattutto quando si voglia confermare una diagnosi di malattia.

Test per la glicemia

La misura della concentrazione di glucosio nel sangue è detta *glicemia*. Il glucosio è uno zucchero che proviene principalmente dagli alimenti a base di carboidrati (es. l'amido presente nelle farine o nelle patate) o a base di zuccheri (es. frutta); nel nostro organismo fornisce energia alle cellule, come la benzina per una macchina. Normalmente la quantità di glucosio nel sangue a digiuno è mantenuta ad una concentrazione di 70-100 mg/dL grazie a due ormoni, l'insulina e il glucagone, prodotti dal pancreas. Quando la glicemia è troppo alta, l'insulina aiuta a far entrare il glucosio nelle cellule e a immagazzinarlo come glicogeno. Al di sotto di certi valori, interviene il glucagone che scinde il glicogeno liberando il glucosio.

Per controllare la glicemia esistono diversi tipi di dispositivi, generalmente definiti glucometri. Quelli utilizzati in farmacia consentono di effettuare il test in pochi minuti grazie al prelievo di una goccia di sangue di un polpastrello. Per avere risultati accurati, è necessario effettuare il test al mattino a digiuno da almeno 8 ore.

I pazienti diabetici usano glucometri simili per fare il test quotidianamente, anche più volte al giorno, per controllare che la glicemia non si abbassi eccessivamente per effetto dei farmaci che assumono: valori troppo bassi possono portare ad una condizione molto pericolosa. Da qualche tempo sono disponibili dispositivi per la misurazione continua che utilizzano un sensore impiantato sotto cute.

QUANDO CONTROLLARE LA GLICEMIA

Secondo le indicazioni delle società scientifiche più accreditate: un adulto sano, senza fattori di rischio per il diabete dovrebbe effettuare un test di controllo per la glicemia almeno ogni 3 anni a partire dal 35° anno di età.

Test per l'emoglobina glicata

Un altro test importante per chi soffre di diabete è quello dell'emoglobina glicata, che misura l'andamento della glicemia negli ultimi 3 mesi. Si utilizza principalmente per valutare l'adeguatezza del trattamento antidiabetico, in pratica per capire se i livelli di glucosio nell'ultimo periodo sono stati sotto controllo. Questo test non si può fare con i glucometri normali, ma molte farmacie hanno apparecchiature adatte per rilevarlo. Se si misura solo l'emoglobina glicata non è necessario essere a digiuno.

Test del profilo lipidico

Il test del profilo lipidico valuta la concentrazione di grassi (lipidi) presenti nel sangue: colesterolo e trigliceridi.

Il colesterolo è una sostanza presente in tutte le cellule del nostro corpo, dove viene utilizzata per diversi scopi, ad esempio per la produzione di diversi ormoni, della vitamina D e dei sali biliari, oppure per la formazione delle membrane cellulari. Può essere prodotto dal fegato oppure essere introdotto con la dieta, principalmente tramite alimenti di origine animale, come carne, tuorlo d'uovo, latte e prodotti caseari.

I trigliceridi sono le sostanze normalmente conosciute come "grassi", presenti negli oli vegetali e nei grassi solidi animali (es. burro). I trigliceridi si accumulano nel tessuto adiposo, dove vengono immagazzinati e rappresentano la principale riserva di energia per l'organismo ed una barriera protettiva contro la dispersione del calore alle basse temperature.

La concentrazione di lipidi nel sangue (profilo lipidico) deve essere monitorata perché, se troppo alta, può causare malattie cardiovascolari. I grassi possono depositarsi nelle arterie formando placche (cosiddette placche aterosclerotiche) che ostruiscono il passaggio del sangue e aumentano, quindi, il rischio di infarto, ictus e malattie arteriose periferiche. Inoltre, l'eccesso di trigliceridi aumenta il rischio di sviluppare malattie del fegato e del pancreas.

Quando si effettua il test del profilo lipidico vengono forniti quattro valori:

Colesterolo totale: è la somma del valore di colesterolo LDL e HDL. Questo singolo valore non basta per determinare un eccesso di colesterolo nel sangue: è necessario infatti valutare il rapporto fra le singole frazioni (LDL e HDL).

Colesterolo LDL: noto come "colesterolo cattivo", è quello che può formare le placche arteriose; i valori misurati dovrebbero idealmente restare al di sotto del valore soglia.

Colesterolo HDL: noto come "colesterolo buono", funge da spazzino per le arterie ostacolando la formazione delle placche; i valori misurati dovrebbero essere almeno pari o superiori al valore soglia.

Trigliceridi: la loro concentrazione nel sangue dipende molto dall'alimentazione e dall'esercizio fisico: valori alti sono riscontrati più facilmente in chi mangia cibi molto calorici (dolci, grassi, bevande alcoliche) e conduce una vita sedentaria.

I valori ritenuti "normali" variano a seconda dell'età del soggetto, dei suoi fattori di rischio (es. precedente infarto), della metodica analitica utilizzata e dei riferimenti fissati dalle varie società scientifiche. Per quanto riguarda il colesterolo totale è considerato desiderabile un valore inferiore a 200 mg/dL.

In caso di misurazione del profilo lipidico completo è preferibile essere a digiuno da almeno 12 ore, in modo che il risultato non venga influenzato dal pasto, specialmente se ricco di grassi.

Come e quando eseguire i test

Per l'esecuzione dei test in farmacia non è necessaria una prescrizione medica. Il costo è fissato da ogni farmacia e attualmente non è rimborsato dal Servizio Sanitario Nazionale, ma è detraibile con pagamento tracciabile.

Secondo le indicazioni delle società scientifiche più accreditate: un adulto sano, senza fattori di rischio per il diabete dovrebbe effettuare un test di controllo per la glicemia almeno ogni 3 anni a partire dal 35° anno di età.

Un adulto sano, di età compresa fra i 20-40 anni, senza fattori di rischio per le malattie cardiovascolari dovrebbe misurare il proprio profilo lipidico (colesterolo + trigliceridi) almeno ogni 5 anni.

Le persone appartenenti ad altre categorie di età, con fattori di rischio noti, in terapia con farmaci specifici per il diabete e/o malattie cardiovascolari, dovrebbero eseguire il test più frequentemente secondo le indicazioni del loro medico.

FATTORI E RIFERIMENTI

I valori ritenuti "normali" variano a seconda dell'età del soggetto, dei suoi fattori di rischio della metodica utilizzata e dei riferimenti fissati dalle società scientifiche.