



Aperti dal lunedì al venerdì con orario 8-20 e le prime due domeniche del mese

DATA E ORA	MINIMA	MASSIMA	PULSAZIONI	GLICEMIA	COLESTEROLO	TRIGLICERIDI

PRESSIONE: I valori di pressione normali sono 120/70. La pressione risente delle condizioni di tensione nervosa e stanchezza fisica, è consigliabile pertanto effettuare la misurazione in condizioni di rilassatezza e, possibilmente, alla stessa ora del giorno. La pressione oscilla nell'arco della giornata e, anche a breve distanza, si possono riscontrare variazioni sensibili soprattutto in presenza di alterazioni psico-fisiche. Il risultato della misurazione non ha significato diagnostico ma solo indicativo per il medico curante.

TRIGLICERIDI: Il colesterolo è uno sterolo fondamentale per la vita degli animali ed è assente nel mondo vegetale. È la base per la sintesi degli ormoni steroidei, essenziale nelle membrane cellulari, per lo sviluppo embrionale, per produrre la bile ed emulsionare gli acidi grassi. La COLESTEROLEMIA è la concentrazione di lipoproteine nel sangue. I valori normali sono 120-220 mg/100ml. Quella totale deve essere inferiore a 200.

GLICEMIA: Il glucosio è fondamentale per l'organismo poiché è il nutriente essenziale per tutte le cellule. L'organo principale che utilizza il glucosio è il cervello che mantiene attive le attività del corpo. Le persone con diabete hanno problemi di produzione o efficacia del principale ormone ipoglicemizzante ovvero l'INSULINA. L'IPOGLICEMIA si ha quando i livelli di glucosio nel sangue sono < 70mg/dl. L'IPERGLICEMIA invece si ha quando il glucosio raggiunge livelli elevati nel sangue. Va misurata a digiuno.

I tre fattori sopra elencati se troppo alti, a lungo andare provocano patologie come l'ipertensione in cui il cuore lavora di più ed è un fattore di rischio per ictus, infarto del miocardio ecc.

Per prevenire le alterazioni di trigliceridi, colesterolo e glicemia è bene avere uno stile di vita sano cercando di seguire una dieta mediterranea e facendo movimento. Abolire i grassi come burro, strutto e margarina preferendo l'olio; limitare il consumo di uova ad uno alla settimana; variare da carne rossa a carne bianca mangiando due volte a settimana pesce; aumentare consumo di legumi, frutta e verdura; limitare consumo di zucchero, alcolici e caffè.