



Longevity[®]
HEALTHSPAN MEDICINE

Test Longevity: come funziona e quali
biomarcatori rivelano il tuo stato di salute

Cerba HealthCare
ITALIA



La longevità non è un privilegio per pochi, ma una possibilità per tutti.

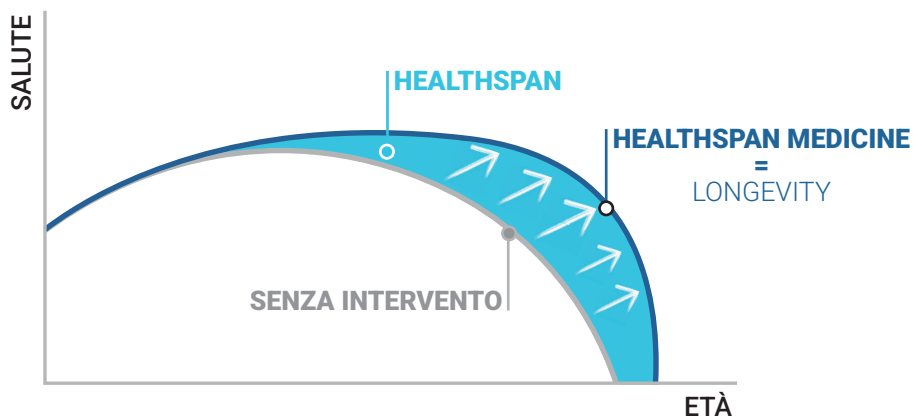
Con Cerba HealthCare Italia, la **medicina 3.0** diventa concreta e accessibile: oltre **40 biomarcatori**, wearable device, strategie personalizzate per nutrizione, esercizio, sonno, stress.

Non si tratta di vivere più a lungo, ma meglio.

Non si parla più solo di età anagrafica, ma di salute reale e misurabile.

A 60 anni puoi avere l'efficienza di un quarantenne.

E a 80, quella di un sessantenne.



Il grafico mostra due curve: una rappresenta l'andamento della salute senza intervento, l'altra quello possibile grazie alla **Healthspan Medicine**, il cuore del nostro approccio Longevity.

Mentre il declino naturale porta a una progressiva perdita di salute, l'**intervento mirato e personalizzato** consente di **mantenere più a lungo una vita attiva, lucida ed energica**.

È la differenza tra sopravvivere e vivere davvero.

Con la **Medicina 3.0**, agiamo prima che compaiano i sintomi:

analizziamo oltre 40 biomarcatori, utilizziamo wearable, e costruiamo percorsi su misura per **nutrizione, esercizio, sonno e benessere psico-fisico**.

Perché **allungare la vita sana è possibile**. E comincia da te.



Introduzione

Il Programma Longevity nasce con un obiettivo chiaro: misurare in modo accurato come sta funzionando oggi il tuo organismo e fornire indicazioni concrete su come migliorarlo da subito.

A pochi giorni dal prelievo riceverai un referto completo e dettagliato, progettato per essere comprensibile anche a chi non ha una formazione medica.

Non si tratta di un semplice elenco di valori, ma di una lettura approfondita dello stato della tua salute, con indicazioni mirate su ciò che può essere ottimizzato. Se lo desideri, senza alcun obbligo, potrai prenotare una consulenza in telemedicina con uno dei nostri specialisti.

Insieme analizzerete ogni parametro del referto e costruirete un piano personalizzato che può includere nutrizione, integrazione, attività fisica, gestione dello stress e strategie di recupero.

Seguire questo percorso può tradursi in più energia, una migliore forma fisica e performance sportive superiori.

Per noi, però, questi sono solo effetti collaterali positivi.

Il vero obiettivo è più ambizioso: aiutarti a diventare più sano, più lucido e biologicamente più giovane.



La base scientifica

Il Programma Longevity si fonda su un set mirato di oltre **40 biomarcatori**, selezionati per intercettare ciò che accade nel tuo corpo prima che compaiano sintomi o patologie evidenti.

Parliamo di parametri che analizzano indicatori come, tra gli altri:

- insulino-resistenza e metabolismo energetico
- stress ossidativo e infiammazione silente
- profilo lipidico e assetto vitaminico
- Omocisteina
- rapporto AA/EPA e AA/DHA, indicatori chiave dello stato infiammatorio
- IGF-1, ormone centrale nei processi di crescita, riparazione cellulare e invecchiamento biologico

Questi esami consentono di individuare segnali “silenziosi” che influenzano l’invecchiamento cellulare, le performance metaboliche e cognitive e il rischio di sviluppare malattie croniche nel tempo.



Cosa troverai in questo libretto

In questo libretto troverai la descrizione dei biomarcatori inclusi nel Test Longevity, con una spiegazione chiara del loro significato clinico e del ruolo che svolgono nei processi di salute e invecchiamento.

Per ciascun parametro è inoltre indicato se è:

- **comune a uomini e donne**, oppure
- specifico per il sesso maschile o per il sesso femminile, quando rilevante dal punto di vista fisiologico e ormonale.

Questa distinzione consente una lettura più consapevole del referto e una migliore comprensione delle differenze biologiche che influenzano il percorso di Longevity.



Come funziona

Il prelievo può essere effettuato in qualunque giorno, senza appuntamento, semplicemente richiedendo il Test Longevity presso i nostri centri.

In questo libretto troverai tutte le informazioni utili per interpretare correttamente gli esami inclusi nel programma.

Per ulteriori approfondimenti è possibile visitare l'area Longevity del sito:

cerbahealthcare.it



cerbahealthcare.it



Step 1. **Inizia con le analisi**

Il programma iniziale **Longevity** include un primo set di analisi, pensate per fornire un quadro dettagliato dei propri parametri biologici, da condividere con il medico per ricevere indicazioni su misura.

Questi esami si basano sulla **valutazione di specifici biomarker**, ovvero indicatori biologici che permettono di monitorare lo stato di salute, individuare eventuali squilibri e prevenire l'insorgenza di patologie.

Analizzare questi valori è un passaggio chiave per personalizzare in modo efficace il proprio percorso di benessere e longevità.

Puoi iniziare il tuo percorso con un esame del sangue effettuabile in uno dei 400 centri Cerba Healthcare Italia senza prenotazione.

Costo del servizio: **300 €**

Elenco esami **uomo/donna**



- AA/EPA + AA/DHA (EFA)
- Acido folico
- APO B
- APTT
- Azotemia
- Bilirubina totale
- Calcio
- Ck
- Coenzima Q10
- Colesterolo HDL
- Colesterolo LDL
- Colesterolo totale
- Cortisolo
- Creatinina
- dROMS
- Elettroforesi proteica
- Emocromo con formula
- Fibrinogeno
- Fosfatasi alcalina
- Ft3
- Ft4
- Gamma-GT
- Glicemia
- HbA1c
- HOMA
- IGF-1
- Insulina
- Lp(a)
- Magnesio
- Omocisteina
- Potassio
- Proteina C reattiva
- PSA Reflex
- PT
- SHBG
- Sideremia
- Sodio
- Testosterone
- Testosterone libero
- Transaminasi ALT/GPT
- Transaminasi AST/GOT
- Trigliceridi
- Tsh
- Uricemia
- Vitamina B12
- Vitamina D



- AA/EPA + AA/DHA (EFA)
- Acido folico
- APO B
- APTT
- Azotemia
- Bilirubina totale
- Calcio
- Ck
- Coenzima Q10
- Colesterolo HDL
- Colesterolo LDL
- Colesterolo totale
- Cortisolo
- Creatinina
- dROMS
- Elettroforesi proteica
- Emocromo con formula
- Estradiolo
- Fibrinogeno
- Fosfatasi alcalina
- FSH
- Ft3
- Ft4
- Gamma-GT
- HbA1c
- Glicemia
- HOMA
- IGF-1
- Insulina
- LH
- Lp(a)
- Magnesio
- Omocisteina
- Potassio
- Prolattina
- Proteina C reattiva
- PT
- SHBG
- Sideremia
- Sodio
- Testosterone
- Testosterone libero
- Transaminasi ALT/GPT
- Transaminasi AST/GOT
- Trigliceridi
- Tsh
- Uricemia
- Vitamina B12
- Vitamina D



Il **referto parlante** è uno strumento attraverso cui si riceve una visione chiara della propria salute. Offre spiegazioni intuitive, evidenzia i valori fuori norma e suggerisce eventuali approfondimenti.

- comprendere meglio il proprio stato di salute
- facilitare il dialogo con il medico
- personalizzare in modo più efficace il proprio percorso di prevenzione e benessere.

Grazie alla sua chiarezza e immediatezza, consente di interpretare facilmente i dati clinici e di **agire in modo tempestivo e consapevole**.





L'area **personale** in cui trovi **tutti i tuoi documenti sanitari**, puoi ritirare online il referto e accedere a tutte le funzionalità per usufruire direttamente dei servizi Cerba Healthcare dedicati a te.

La piattaforma in.Cerba offre un accesso semplice e centralizzato ai tuoi servizi sanitari, permettendoti di **gestire esami, referti e appuntamenti in modo rapido, sicuro e completamente digitale.**





Step 3.

Parla con uno specialista

Condividi il tuo referto con chi può aiutarti a viverlo davvero.

Ti invitiamo a parlarne con il tuo medico di fiducia o con un professionista esperto in Longevity, per analizzare insieme i risultati e trasformarli in scelte concrete per il tuo benessere.

Se lo desideri, puoi affidarti ai professionisti Cerba HealthCare Italia: medici specializzati nell'approccio Longevity e nella medicina 3.0, capaci di interpretare i biomarcatori in chiave evolutiva e preventiva.

Un approccio ancora poco diffuso, che guarda alla salute nella sua interezza, con l'obiettivo di accompagnarti verso una vita lunga, sana e attiva. I nostri specialisti sono **disponibili per consulti online in Telemedicina**, della durata di 40 minuti, durante i quali potrai ricevere una valutazione personalizzata, chiarimenti sui tuoi valori e indicazioni su misura.

Potrai così decidere se proseguire il percorso con il tuo medico di riferimento o continuare con un esperto Cerba:

in ogni caso, il primo passo verso la Longevity è già fatto.

Costo del servizio: **200 €**



Gli **specialisti in Longevity** adottano una visione olistica, che integra alimentazione, stile di vita, attività fisica, sonno e gestione dello stress, mettendo sempre al centro il **nostro corpo: l'unico 'device' che non possiamo sostituire, ma solo imparare a conoscere e ottimizzare.**



Elenco esami



AA/EPA + AA/DHA (EFA)

I rapporti AA/EPA (Acido Arachidonico/Acido Eicosapentaenoico) e AA/DHA (Acido Arachidonico/Acido Docosaesaenoico) sono indicatori chiave dell'equilibrio tra acidi grassi omega-6 e omega-3 nell'organismo.

Nel contesto della longevità, questi rapporti sono biomarker importanti poiché:

- riflettono l'equilibrio tra processi pro-infiammatori (AA) e antinfiammatori (EPA e DHA) nell'organismo
- influenzano la salute cardiovascolare e la funzione endoteliale
- hanno impatti sulla salute cerebrale e cognitiva
- possono influenzare la risposta immunitaria e la resistenza alle malattie
- sono correlati al rischio di malattie croniche legate all'età

Bassi rapporti AA/EPA e AA/DHA sono generalmente associati a una riduzione dell'infiammazione cronica, un miglior profilo di rischio per malattie legate all'età e un potenziale aumento della longevità. Il DHA, in particolare, contribuisce al funzionamento cardiaco e ha proprietà ipolipemizzanti, aiutando a mantenere l'equilibrio della pressione sanguigna e ridurre la concentrazione di colesterolo LDL e trigliceridi nel sangue. Sia AA che DHA sono presenti nella retina e nel cervello, specificamente nelle membrane cellulari dei neuroni, permettendo la neurotrasmissione. Con l'invecchiamento, si verifica un calo di DHA che può portare a una perdita della funzionalità cerebrale, potenzialmente collegata a problemi di memoria e condizioni come l'Alzheimer.

PARAMETRI

- Valore assoluto del rapporto AA/EPA
- Valore assoluto del rapporto AA/DHA

Questi parametri forniscono una panoramica dettagliata dell'equilibrio degli acidi grassi essenziali nel corpo, cruciale per valutare il potenziale di longevità.

STRATEGIE DA ADOTTARE PER MIGLIORARE I VALORI

- Aumentare il consumo di alimenti ricchi di omega-3: pesce grasso (salmone, sgombero, sardine), alghe, semi di lino
- Ridurre l'assunzione di acidi grassi omega-6: limitare oli vegetali raffinati (es. olio di soia, di mais) e cibi processati
- Integrare la dieta con olio di pesce o alghe di alta qualità, sotto supervisione medica
- Adottare una dieta antinfiammatoria: ricca di frutta, verdura, noci e grassi sani
- Aumentare il consumo di verdure a foglia verde
- Limitare il consumo di carni grasse e alimenti processati
- Praticare esercizio fisico regolare per migliorare il metabolismo glucidico e lipidico
- Gestire lo stress: pratiche come meditazione e yoga possono influenzare positivamente il profilo infiammatorio



Acido folico

L'esame dell'Acido folico misura i livelli della vitamina B9 nel sangue.

Nel contesto della longevity, l'Acido folico è un biomarker fondamentale poiché:

- è essenziale per la sintesi, riparazione e metilazione del DNA
- svolge un ruolo chiave nella formazione dei globuli rossi
- contribuisce alla prevenzione di malattie cardiovascolari
- è importante per la salute neurologica e cognitiva
- influenza il sistema immunitario e la risposta infiammatoria

Livelli ottimali di Acido folico sono associati a una migliore salute generale, riduzione del rischio di alcune malattie croniche e potenzialmente a una maggiore longevità.

PARAMETRI

- Livello di Acido folico sierico
- Folato eritrocitario (misura a lungo termine delle riserve di folato)
- Rapporto tra Acido folico e Vitamina B12
- Livelli di Omocisteina (indirettamente correlati all'Acido folico)
- Variazioni nel tempo dei livelli di Acido folico

STRATEGIE DA ADOTTARE PER MIGLIORARE I VALORI

- Dieta ricca di alimenti contenenti folati (verdure a foglia verde, legumi, frutta)
- Consumo di alimenti fortificati con Acido folico
- Supplementazione mirata (sotto controllo medico), specialmente in gruppi a rischio
- Limitare il consumo di alcol, che può interferire con l'assorbimento dei folati
- Evitare il fumo, che può ridurre i livelli di folati nel corpo
- Gestione dello stress, che può influenzare l'assorbimento dei nutrienti
- Esercizio fisico regolare, che migliora la circolazione e l'assorbimento dei nutrienti
- Controllare l'uso di farmaci che possono interferire con il metabolismo dei folati



APO B



L'esame APO B misura la concentrazione dell'apolipoproteina B nel sangue.

L'APO B è la principale proteina strutturale delle lipoproteine aterogene, incluse le LDL (lipoproteine a bassa densità). Questo test è cruciale nell'ambito longevity poiché fornisce una misura del numero di particelle potenzialmente aterogene nel sangue, offrendo una valutazione più precisa del rischio cardiovascolare rispetto alla misurazione del solo colesterolo LDL.

PARAMETRI

Il parametro chiave è la concentrazione di APO B nel sangue, misurata in mg/dL o g/L. Questo valore è fondamentale per:

- valutare il rischio cardiovascolare a lungo termine
- stimare il numero di lipoproteine a bassa densità circolanti (VLDL, IDL, LDL)
- determinare l'efficacia delle strategie di prevenzione cardiovascolare

STRATEGIE DA ADOTTARE PER MIGLIORARE I VALORI

- Adottare una dieta ricca di fibre solubili, acidi grassi omega-3 e povera di grassi saturi e trans; aumentare il consumo di alimenti vegetali, in particolare legumi e cereali come orzo e avena, frutta secca e semi oleosi
- Praticare regolare allenamento fisico, attività aerobica e di resistenza
- Mantenere un peso corporeo sano
- Limitare il consumo di alcol e evitare il fumo
- Se necessario e sotto parere di un professionista della salute considerare l'integrazione con fitosteroli e fibre solubili
- Gestire lo stress attraverso tecniche di rilassamento e meditazione





APTT (Tempo di Tromboplastina Parziale Attivata)

L'esame dell'APTT misura il tempo necessario per la coagulazione del sangue attraverso la via intrinseca. Nel contesto della longevità, l'APTT è un biomarker importante poiché:

- riflette l'efficienza del sistema di coagulazione intrinseco
- può indicare rischi di trombosi o emorragie, fattori cruciali per la longevità
- è utilizzato per monitorare terapie anticoagulanti, spesso necessarie in età avanzata
- può segnalare carenze di fattori della coagulazione legate all'invecchiamento
- fornisce informazioni sulla salute epatica, importante per il metabolismo e la detossificazione

Un APTT ottimale contribuisce a mantenere un equilibrio sano tra rischi trombotici ed emorragici, influenzando positivamente la salute cardiovascolare e la longevità.

PARAMETRI

- Tempo di APTT in secondi
- Rapporto APTT del paziente/APTT del controllo
- Variazioni nel tempo dei valori di APTT
- Correlazione con altri test di coagulazione (es. PT)
- Relazione con marker di infiammazione sistemica

STRATEGIE DA ADOTTARE PER MIGLIORARE I VALORI

- Mantenere una dieta equilibrata ricca di nutrienti essenziali per la coagulazione
- Esercizio fisico regolare per migliorare la circolazione sanguigna
- Gestire attentamente eventuali terapie anticoagulanti sotto controllo medico
- Monitorare e gestire condizioni croniche che influenzano la coagulazione
- Mantenere un peso corporeo sano
- Limitare l'assunzione di integratori che possono interferire con la coagulazione
- Evitare il fumo e limitare il consumo di alcol
- Controlli regolari della funzionalità epatica e renale

Azotemia (Urea)



L'Azotemia è un esame che misura la concentrazione di urea nel sangue.

Nel contesto della longevità, l'Azotemia è un biomarker importante poiché permette una serie di funzioni:

- riflette la funzionalità renale, cruciale per la detossificazione dell'organismo
- indica l'efficienza del metabolismo proteico
- può segnalare precocemente disfunzioni renali subcliniche
- è correlata allo stato di idratazione dell'organismo
- può essere influenzata dalla dieta e dallo stato catabolico

Livelli ottimali di Azotemia sono associati a una migliore funzionalità renale e metabolica, fattori che contribuiscono significativamente alla longevità.

PARAMETRI

- Livello assoluto di Azotemia
- Rapporto Azotemia/Creatinina
- Variazioni nel tempo dei livelli di Azotemia
- Correlazione con altri marker di funzionalità renale e metabolica

STRATEGIE DA ADOTTARE PER MIGLIORARE I VALORI

- Mantenere una dieta equilibrata con un apporto proteico adeguato ma non eccessivo
- Assicurare un'idratazione ottimale
- Esercizio fisico regolare per mantenere una buona funzionalità renale
- Controllo della pressione arteriosa
- Limitare il consumo di alcol ed evitare il fumo
- Gestione dello stress
- Monitoraggio e controllo di condizioni croniche come diabete e ipertensione
- Evitare l'uso eccessivo di farmaci nefrotossici





Bilirubina totale

L'esame della Bilirubina totale misura la concentrazione di questo pigmento giallo nel sangue. Nel contesto della longevity, la Bilirubina totale è un biomarker interessante poiché:

- riflette la funzionalità epatica e del sistema biliare
- possiede proprietà antiossidanti e anti-infiammatorie
- è stata associata a un minor rischio di malattie cardiovascolari
- può indicare la presenza di stress ossidativo sistemico
- è correlata al metabolismo dell'eme e alla salute dei globuli rossi

Livelli moderatamente elevati di Bilirubina (entro certi limiti) sono stati associati a una maggiore longevità e a un minor rischio di malattie croniche.

PARAMETRI

- Livello di Bilirubina totale
- Rapporto tra Bilirubina diretta e indiretta
- Variazioni nel tempo dei livelli di Bilirubina
- Correlazione con altri marker di funzionalità epatica e stress ossidativo

STRATEGIE DA ADOTTARE PER MIGLIORARE I VALORI

- Mantenere una dieta ricca di antiossidanti
- Esercizio fisico regolare
- Gestione dello stress
- Evitare l'esposizione a tossine ambientali
- Limitare il consumo di alcol e fumo
- Mantenimento di un peso corporeo sano
- Assicurare un'adeguata idratazione
- Considerare la supplementazione di antiossidanti (sotto controllo medico)

Calcio



L'esame del Calcio misura i livelli di questo minerale essenziale nel sangue.

Nel contesto della longevità, il Calcio è un biomarker fondamentale che svolge alcune importanti funzioni:

- è cruciale per la salute ossea e la prevenzione dell'osteoporosi
- svolge un ruolo chiave nella funzione muscolare e cardiaca
- è coinvolto nella trasmissione nervosa e nella segnalazione cellulare
- influenza la coagulazione del sangue
- è associato al rischio cardiovascolare e alla salute renale

Livelli ottimali di Calcio sono essenziali per mantenere numerose funzioni fisiologiche che contribuiscono alla longevità.

PARAMETRI

- Calcio totale nel sangue
- Calcio ionizzato (la forma biologicamente attiva)
- Rapporto tra Calcio/Fosforo
- Correlazione con i livelli di Vitamina D e Paratormone (PTH)
- Variazioni nel tempo dei livelli di Calcio

STRATEGIE DA ADOTTARE PER MIGLIORARE I VALORI

- Dieta equilibrata ricca di fonti di Calcio (latticini, verdure a foglia verde, pesce con lische)
- Esposizione solare moderata per la sintesi di Vitamina D
- Esercizio fisico regolare, specialmente attività di carico per la salute ossea
- Mantenimento di un peso corporeo sano
- Limitare il consumo eccessivo di sodio e caffeina
- Evitare il fumo e limitare il consumo di alcol
- Utilizzo degli integratori mirato (sotto controllo medico): Calcio, Vitamina D, Magnesio
- Controllo regolare dei livelli ormonali correlati (PTH, Vitamina D)



Ck (Creatinchinasi)



L'esame del CK (Creatinchinasi) misura i livelli di questo enzima nel sangue. Nel contesto della Longevity, il CK è un biomarker significativo poiché:

- riflette la salute e l'integrità dei tessuti muscolari, incluso il cuore
- può indicare danni muscolari subclinici o in corso
- è un marker di stress fisico e recupero post-esercizio
- può segnalare condizioni cardiache potenzialmente rilevanti per la longevità
- è coinvolto nel metabolismo energetico cellulare

Livelli ottimali di CK sono associati a una buona salute muscolare e cardiaca, fattori che contribuiscono significativamente alla qualità della vita e alla longevità.

PARAMETRI

- Livello totale di CK
- Isoenzimi specifici del CK (CK-MB per il cuore, CK-BB per il cervello)
- Variazioni nel tempo dei livelli di CK
- Correlazione con altri marker di salute muscolare e cardiaca
- Risposta del CK all'esercizio fisico e tempi di recupero

STRATEGIE DA ADOTTARE PER MIGLIORARE I VALORI

- Esercizio fisico regolare ma non eccessivo
- Adeguato recupero post-allenamento
- Dieta equilibrata ricca di antiossidanti e proteine di qualità
- Idratazione adeguata
- Gestione dello stress
- Evitare l'uso di farmaci che possono aumentare il CK, se non necessari
- Monitoraggio regolare della salute cardiovascolare
- Tecniche di recupero muscolare come massaggi e stretching





Coenzima Q10

Il Coenzima Q10 (CoQ10), noto anche come ubiquinone, è una molecola organica presente in tutti gli organismi eucarioti e quindi anche nelle cellule di noi esseri umani. La sua concentrazione massima è nei mitocondri ovvero degli organelli essenziali per la produzione d'energia grazie alla quale il nostro corpo compie qualsiasi azione.

Per questo è diventato una molecola sempre più interessante nell'ambito del benessere.

Nel contesto della longevità, questo coenzima è un biomarker importante poiché:

- svolge un ruolo cruciale nella produzione di energia cellulare nei mitocondri
- agisce come potente antiossidante, proteggendo le cellule dallo stress ossidativo
- supporta la salute cardiovascolare e la funzione cardiaca
- contribuisce alla protezione del DNA cellulare
- i suoi livelli tendono a diminuire con l'età

Livelli ottimali di CoQ10 sono associati a una migliore funzionalità mitocondriale, riduzione dello stress ossidativo e potenziale aumento della longevità.

Il CoQ10 è particolarmente concentrato negli organi ad alto consumo energetico come il cuore, il fegato e i reni. La sua presenza nelle membrane cellulari aiuta a mantenere l'integrità cellulare e supporta i processi energetici.

Con l'invecchiamento, si verifica un declino naturale dei livelli di CoQ10, che può contribuire alla diminuzione dell'energia cellulare e all'aumento dello stress ossidativo.

PARAMETRI

- Livelli plasmatici totali di CoQ10

Questo parametro fornisce informazioni cruciali sullo stato energetico cellulare e sulla capacità antiossidante dell'organismo.

STRATEGIE DA ADOTTARE PER MIGLIORARE I VALORI

- Aumentare il consumo di alimenti ricchi di CoQ10: sardine, legumi, frutta secca, mais, spinaci e avocado
- Considerare la supplementazione di CoQ10, specialmente dopo i 40 anni
- Adottare uno stile di vita che supporti la salute mitocondriale
- Praticare esercizio fisico regolare
- Seguire una dieta tipo mediterranea ricca di antiossidanti
- Mantenere un peso corporeo ottimale
- Gestire lo stress ossidativo attraverso uno stile di vita sano
- Evitare fattori che possono ridurre i livelli di CoQ10: fumo, stress cronico, farmaci che interferiscono con la sintesi di CoQ10 (come le statine)





Colesterolo HDL

L'esame del colesterolo HDL misura la concentrazione di lipoproteine ad alta densità (High-Density Lipoprotein) nel sangue, comunemente chiamato "colesterolo buono".

Nel contesto della longevità, il colesterolo HDL è un biomarker cruciale poiché:

- svolge un ruolo protettivo contro le malattie cardiovascolari
- facilita il trasporto inverso del colesterolo, rimuovendolo dalle arterie
- possiede proprietà antiinfiammatorie e antiossidanti
- è associato a un minor rischio di declino cognitivo
- contribuisce alla regolazione del metabolismo lipidico

Livelli elevati di colesterolo HDL sono generalmente associati a una maggiore longevità e a un ridotto rischio di malattie legate all'età.

PARAMETRI

- Livello assoluto di colesterolo HDL
- Rapporto colesterolo totale/HDL
- Funzionalità dell'HDL (in test specializzati)
- Dimensioni e numero delle particelle HDL (in test avanzati)
- Variazioni nel tempo dei livelli di HDL

STRATEGIE DA ADOTTARE PER MIGLIORARE I VALORI

- Attività fisica regolare:
 - esercizio aerobico per almeno 30 minuti al giorno, 5 giorni a settimana
 - includere esercizi di resistenza per aumentare la massa muscolare
- Dieta equilibrata:
 - aumentare il consumo di grassi monoinsaturi e polinsaturi (olio d'oliva, noci, avocado, pesce grasso)
 - limitare i carboidrati raffinati e gli zuccheri aggiunti
 - includere alimenti ricchi di fibre
- Mantenimento di un peso corporeo sano
- Cessazione del fumo
- Moderato consumo di alcol (se non controindicato)
- Gestione dello stress
- Supplementazione mirata: niacina (sotto controllo medico), omega-3 da olio di pesce, estratto di aglio invecchiato
- Considerare l'uso di farmaci specifici se prescritti dal medico



Colesterolo LDL

L'esame del colesterolo LDL misura la concentrazione di lipoproteine a bassa densità (Low-Density Lipoprotein) nel sangue, volgarmente è chiamato "colesterolo cattivo".

Nel contesto della longevità, il colesterolo LDL è un biomarker fondamentale poiché:

- è il principale fattore di rischio per l'aterosclerosi
- influenza direttamente la salute cardiovascolare
- è correlato al rischio di infarto miocardico e ictus
- può contribuire all'infiammazione cronica
- è associato al declino cognitivo e alle malattie neurodegenerative

Livelli elevati di colesterolo LDL sono fortemente associati a una ridotta aspettativa di vita, rendendo il suo controllo cruciale per la longevità.

PARAMETRI

- Livello assoluto di colesterolo LDL
- Rapporto LDL/HDL
- Dimensioni e numero delle particelle LDL (test avanzati)
- Variazioni nel tempo dei livelli di LDL
- Presenza di LDL ossidato (in test specializzati)

STRATEGIE DA ADOTTARE PER MIGLIORARE I VALORI

- Dieta a basso contenuto di grassi saturi e trans:
 - limitare carni rosse, latticini interi e alimenti processati
 - aumentare il consumo di grassi monoinsaturi e polinsaturi (olio d'oliva, noci, avocado)
- Incremento del consumo di fibre solubili: avena, legumi, frutta e verdura ricche di pectina
- Attività fisica regolare:
 - almeno 150 minuti di attività aerobica moderata a settimana
 - includere esercizi di resistenza
- Mantenimento di un peso corporeo sano
- Cessazione di fumo
- Limitazione dell'alcool (fortemente sconsigliato)
- Supplementazione mirata: steroli vegetali, omega-3 da olio di pesce, berberina (sotto controllo medico)
- Terapia farmacologica: statine, ezetimibe, o inibitori PCSK9 se prescritti dal medico
- Gestione dello stress: tecniche di rilassamento, meditazione, yoga





Colesterolo totale

L'esame del colesterolo totale misura la concentrazione complessiva di colesterolo nel sangue, includendo sia il colesterolo LDL ("cattivo"), HDL ("buono"), che i trigliceridi.

Nel contesto della longevità, il colesterolo totale è un biomarker cruciale poiché:

- influenza direttamente la salute cardiovascolare
- è correlato al rischio di aterosclerosi
- può indicare la presenza di dislipidemie
- riflette l'equilibrio metabolico generale
- è associato al rischio di malattie neurodegenerative

Livelli ottimali di colesterolo totale sono associati a un minor rischio di malattie cardiovascolari, che sono tra le principali cause di mortalità prematura, influenzando significativamente la longevità.

PARAMETRI

- Livello di colesterolo totale
- Rapporto tra colesterolo totale e HDL
- Variazioni nel tempo dei livelli di colesterolo
- Correlazione con altri fattori di rischio cardiovascolare

STRATEGIE DA ADOTTARE PER MIGLIORARE I VALORI

- Dieta equilibrata:
 - aumentare il consumo di fibre solubili (avena, legumi, frutta)
 - limitare grassi saturi e trans
 - incrementare l'assunzione di acidi grassi omega-3
 - consumare alimenti ricchi di steroli vegetali e probiotici
- Attività fisica regolare:
 - almeno 150 minuti di attività aerobica moderata a settimana
 - includere esercizi di resistenza per aumentare la massa muscolare
- Mantenimento di un peso corporeo sano
- Limitazione del consumo di alcol
- Cessazione del fumo
- Gestione dello stress
- Supplementazione mirata: sotto controllo medico, integratori come niacina, steroli vegetali, fibre e probiotici possono essere utili
- Considerare l'uso di farmaci ipolipemizzanti se prescritti dal medico

Cortisolo



Il cortisolo, spesso chiamato “ormone dello stress”, è un ormone steroideo prodotto dalle ghiandole surrenali. Con l'esame del cortisolo si misurano i livelli di questo ormone attraverso sangue, saliva o urine. Nell'ambito longevity, il cortisolo è un biomarker cruciale poiché influenza numerosi processi fisiologici, tra cui la regolazione del metabolismo, la risposta immunitaria, la pressione sanguigna, il ciclo sonno-veglia e la gestione dello stress.

Livelli cronicamente alterati di cortisolo possono avere un impatto significativo sull'invecchiamento e sulla salute a lungo termine. Un eccesso prolungato di cortisolo può accelerare l'invecchiamento cellulare, compromettere il sistema immunitario e aumentare il rischio di malattie croniche. D'altra parte, livelli insufficienti possono portare ad affaticamento cronico e ridotta capacità di gestire lo stress.

PARAMETRI

- Livelli basali di cortisolo: misurati tipicamente al mattino
- Ritmo circadiano del cortisolo: la variazione dei livelli durante la giornata
- Reattività del cortisolo allo stress: come i livelli cambiano in risposta a stimoli stressanti

STRATEGIE DA ADOTTARE PER MIGLIORARE I VALORI

- Gestione dello stress: tecniche di rilassamento come meditazione, yoga, o respirazione profonda
- Ottimizzazione del sonno: mantenere un ciclo sonno-veglia regolare e praticare una buona igiene del sonno
- Esercizio fisico regolare: l'attività fisica moderata può aiutare a regolare i livelli di cortisolo.
- Alimentazione equilibrata: una dieta ricca di vitamine del gruppo B - C, ricca di grassi omega-3 e povera di zuccheri raffinati può supportare la salute surrenale
- Utilizzo mirato di integratori: sotto supervisione medica, l'assunzione di integratori (come l'ashwagandha o la rhodiola) possono aiutare a modulare una risposta allo stress
- Esposizione alla luce: esporsi alla luce naturale al mattino può aiutare a regolare il ritmo circadiano del cortisolo
- Praticare la mindfulness: la consapevolezza e la gestione dello stress attraverso queste pratiche mentali possono ridurre lo stress cronico e migliorare la regolazione del cortisolo



Creatinina

L'esame della creatinina è un test ematico che misura i livelli di creatinina nel sangue. La creatinina è un prodotto di scarto derivato dal metabolismo muscolare che viene filtrato dai reni ed eliminato attraverso l'urina. Nel contesto della longevità, la creatinina è un biomarker cruciale poiché: riflette la funzionalità renale

- Indica l'efficienza del sistema di filtrazione glomerulare
- Può segnalare precocemente disfunzioni renali subcliniche
- È correlata al mantenimento dell'omeostasi corporea
- Può essere indicativa di alterazioni nella massa muscolare

Livelli elevati di creatinina possono suggerire una compromissione della funzione renale, che a sua volta è associata a un aumentato rischio di malattie cardiovascolari, ipertensione e altre condizioni che possono influenzare negativamente la longevità.

PARAMETRI

- Livelli di creatinina sierica: la concentrazione di creatinina nel sangue
- Velocità di filtrazione glomerulare stimata (eGFR): calcolata utilizzando i livelli di creatinina, l'età, il sesso e la razza
- Rapporto creatinina/cistatina C: fornisce una stima più precisa della funzione renale
- Clearance della creatinina: misura la quantità di creatinina che viene eliminata dai reni in un determinato periodo di tempo

STRATEGIE DA ADOTTARE PER MIGLIORARE I VALORI

- Dieta equilibrata:
 - limitare l'assunzione di proteine animali, formaggi e carni specialmente se grasse, che possono aumentare il carico di lavoro renale
 - aumentare il consumo di frutta e verdura, ricche di antiossidanti e fitonutrienti, evitando verdure ad alto contenuto di ossalati
 - ridurre l'assunzione di sale, che può influenzare la pressione sanguigna e la funzione renale
- L'esercizio moderato migliora la circolazione e supporta la funzione renale
- Idratazione adeguata: bere abbondante acqua aiuta i reni a filtrare le tossine efficacemente
- Controllo della pressione arteriosa: mantenere la pressione sotto controllo protegge i reni
- Gestione del peso: l'obesità può aumentare il carico di lavoro renale
- Limitazione dell'alcol e cessazione del fumo: entrambi possono danneggiare i reni nel lungo termine
- Monitoraggio regolare: controlli periodici della funzione renale, specialmente in presenza di fattori di rischio
- Gestione delle condizioni croniche: controllare efficacemente diabete e ipertensione, che possono impattare la funzione renale

dROMS



L'esame dROMS (Reactive Oxygen Metabolites-derived compounds) è un test ematico che misura i metaboliti reattivi dell'ossigeno nel sangue. Questi composti sono indicatori diretti dello stress ossidativo nell'organismo. Nell'ambito longevity, il valore dROMS è considerato un biomarker cruciale perché lo stress ossidativo è strettamente correlato all'invecchiamento cellulare e allo sviluppo di numerose patologie correlate al progredire dell'età.

Lo stress ossidativo si verifica quando c'è uno squilibrio tra la produzione di radicali liberi e la capacità dell'organismo di neutralizzarli attraverso i sistemi antiossidanti. Un eccesso di stress ossidativo può danneggiare proteine, lipidi e DNA, accelerando il processo di invecchiamento e aumentando il rischio di malattie croniche come patologie cardiovascolari, neurodegenerative e tumori.

PARAMETRI

- Concentrazione totale dei dROMS: il valore complessivo dei metaboliti reattivi dell'ossigeno nel sangue
- Confronto con i valori di riferimento: l'interpretazione del risultato in relazione ai range considerati normali o ottimali per età e sesso
- Variazioni nel tempo: il monitoraggio dei livelli di dROMS in esami successivi per valutare l'andamento dello stress ossidativo
- Correlazione con altri marker: l'analisi dei dROMS in relazione ad altri indicatori di stress ossidativo (come il BAP test) e infiammazione

STRATEGIE DA ADOTTARE PER MIGLIORARE I VALORI

- Dieta ricca di antiossidanti: aumentare il consumo di frutta e verdura colorate, tè verde, frutti di bosco, e alimenti ricchi di vitamina C, E e beta-carotene
- Attività fisica regolare: l'esercizio moderato stimola le difese antiossidanti dell'organismo, ma è importante evitare l'overtraining che può aumentare lo stress ossidativo
- Gestione dello stress: tecniche di rilassamento come meditazione, yoga e respirazione profonda possono ridurre lo stress ossidativo
- Sonno adeguato: un riposo sufficiente e di qualità è essenziale per la rigenerazione cellulare e la riduzione dello stress ossidativo
- Riduzione dell'esposizione a tossine: limitare l'esposizione a inquinamento, fumo (attivo e passivo) e alcol
- Supplementazione mirata: sotto controllo medico, l'integrazione con antiossidanti specifici come vitamina C, E, coenzima Q10 o acido alfa-lipoico può essere utile
- Mantenimento del peso corporeo: l'obesità è associata a un aumento dello stress ossidativo e quindi, mantenere un peso sano è importante
- Idratazione adeguata: bere acqua a sufficienza aiuta l'organismo a eliminare le tossine e riduce lo stress ossidativo



Elettroforesi proteica

L'Elettroforesi proteica è un esame che separa e quantifica le diverse frazioni proteiche presenti nel sangue.

Nel contesto della longevità, questo esame è cruciale poiché:

- fornisce una panoramica dello stato di salute generale
- riflette la funzionalità del sistema immunitario
- può rilevare stati infiammatori cronici subclinici
- aiuta a identificare condizioni patologiche prima che diventino sintomatiche
- permette di monitorare l'equilibrio proteico dell'organismo nel tempo e il suo stato nutrizionale

Un profilo proteico equilibrato è associato a una migliore salute a lungo termine e potenzialmente a una maggiore longevità.

PARAMETRI

- Albumina: indicatore di nutrizione e stato di salute generale
- Globuline alfa-1 e alfa-2: marker di infiammazione acuta
- Globuline beta: includono proteine di trasporto e alcuni anticorpi
- Globuline gamma: rappresentano principalmente gli anticorpi
- Rapporto Albumina/Globuline (A/G): indicatore di equilibrio proteico

STRATEGIE DA ADOTTARE PER MIGLIORARE I VALORI

- Mantenere una dieta equilibrata ricca di proteine di alta qualità
- Esercizio fisico regolare per mantenere la massa muscolare
- Gestione dello stress per ridurre l'infiammazione cronica
- Sonno adeguato a supportare la funzione immunitaria
- Idratazione ottimale per mantenere l'equilibrio proteico
- Limitare il consumo di alcol e evitare il fumo
- Supplementazione mirata (sotto controllo medico) per correggere eventuali squilibri
- Controlli regolari per monitorare le variazioni nel tempo



Emocromo con formula

L'emocromo con formula, noto anche come "esame emocromocitometrico completo", è un test ematico fondamentale che fornisce un'analisi dettagliata delle tre principali componenti del sangue: globuli rossi, globuli bianchi e piastrine. Nel contesto della longevità, l'emocromo è un biomarker fondamentale poiché offre una panoramica completa dello stato di salute generale, influenzando numerosi aspetti legati all'invecchiamento sano come:

- valutazione dell'ossigenazione tissutale
- stato del sistema immunitario
- capacità di coagulazione
- screening per anemie e altre patologie ematologiche
- indicatori di infiammazione cronica
- potenziali segnali di malattie croniche o neoplasie

Un emocromo ottimale è associato a una migliore salute generale, maggiore resistenza alle malattie e potenzialmente a una longevità aumentata.

PARAMETRI

- Globuli rossi (RBC) e relativi indici:
 - Emoglobina (Hb): trasporta l'ossigeno ai tessuti
 - Ematocrito (Hct): percentuale di sangue occupata dai globuli rossi
 - MCV, MCH, MCHC: indici che descrivono le caratteristiche dei globuli rossi
- Globuli bianchi (WBC) e formula leucocitaria:
 - Neutrofili, Linfociti, Monociti, Eosinofili, Basofili: tipi di globuli bianchi coinvolti nella risposta immunitaria
- Piastrine (PLT):
 - conteggio piastrinico: importante per la coagulazione
- Altri parametri:
 - RDW (ampiezza di distribuzione eritrocitaria): indicatore di variabilità delle dimensioni dei globuli rossi
 - MPV (volume piastrinico medio): indicatore della funzionalità piastrinica

STRATEGIE DA ADOTTARE PER MIGLIORARE I VALORI

- Dieta equilibrata: ricca di ferro, vitamine B12 e folati per la salute dei globuli rossi
- Idratazione adeguata: fondamentale per mantenere un buon volume ematico
- Esercizio fisico regolare: stimola la produzione di globuli rossi e migliora la circolazione
- Gestione dello stress: lo stress cronico può influenzare negativamente la produzione di cellule del sangue
- Sonno adeguato: essenziale per la rigenerazione cellulare e il sistema immunitario
- Evitare il fumo e limitare l'alcol: fattori che possono danneggiare le cellule del sangue
- Supplementazione mirata: sotto controllo medico, in caso di carenze specifiche
- Controlli regolari: monitoraggio periodico dell'emocromo per individuare precocemente eventuali alterazioni

Estradiolo



L'esame dell'Estradiolo misura i livelli di questo principale ormone estrogeno nel sangue. Nel contesto della longevity, l'Estradiolo è un biomarker fondamentale poiché:

- è cruciale per la salute riproduttiva femminile
- gioca un ruolo chiave nella salute ossea e nella prevenzione dell'osteoporosi
- influenza la salute cardiovascolare e il metabolismo lipidico
- ha effetti neuroprotettivi e può influenzare la funzione cognitiva
- contribuisce al mantenimento della salute della pelle e delle mucose

Livelli ottimali di Estradiolo sono associati a una migliore salute generale e a un potenziale aumento della longevity, specialmente nelle donne.

PARAMETRI

- Livello assoluto di Estradiolo
- Variazioni nel tempo dei livelli di Estradiolo
- Rapporto con altri ormoni sessuali (es. testosterone)
- Correlazione con marker di salute ossea e cardiovascolare
- Impatto sui livelli di colesterolo e altri lipidi

STRATEGIE DA ADOTTARE PER MIGLIORARE I VALORI

- Mantenere un peso corporeo sano
- Esercizio fisico regolare, incluso allenamento di resistenza
- Dieta ricca di fitoestrogeni (soia, semi di lino, frutta e verdura)
- Gestione dello stress
- Limitare il consumo di alcol ed evitare il fumo
- Considerare la terapia ormonale sostitutiva sotto stretto controllo medico, se necessario
- Assicurare un'adeguata esposizione al sole per la sintesi di Vitamina D
- Supplementazione di Calcio e Vitamina D, se necessario
- Praticare tecniche di rilassamento come yoga o meditazione



Fibrinogeno



L'esame del Fibrinogeno misura i livelli di questa proteina nel sangue, fondamentale per il processo di coagulazione.

Nel contesto della longevity, il Fibrinogeno è un biomarker significativo poiché:

- è un fattore chiave nella formazione di coaguli sanguigni
- funge da indicatore di infiammazione sistemica
- è associato al rischio cardiovascolare e trombotico
- può riflettere lo stato di salute epatica
- è correlato a condizioni croniche legate all'invecchiamento

Livelli ottimali di Fibrinogeno sono associati a un minor rischio di malattie cardiovascolari e a uno stato infiammatorio più basso, fattori che contribuiscono significativamente alla longevity.

PARAMETRI

- Livello assoluto di Fibrinogeno
- Variazioni nel tempo dei livelli di Fibrinogeno
- Correlazione con altri marker infiammatori (es. PCR)
- Rapporto con altri fattori di coagulazione
- Relazione con marker di rischio cardiovascolare

STRATEGIE DA ADOTTARE PER MIGLIORARE I VALORI

- Mantenere una dieta anti-infiammatoria ricca di frutta, verdura e omega-3
- Esercizio fisico regolare di intensità moderata
- Gestione dello stress attraverso tecniche di rilassamento
- Mantenimento di un peso corporeo sano
- Cessazione del fumo e limitazione del consumo di alcol
- Controllo della pressione arteriosa e dei livelli di colesterolo
- Adeguato riposo notturno
- Supplementazione mirata (sotto controllo medico) con antiossidanti e omega-3





Fosfatasi alcalina

L'esame della Fosfatasi alcalina (ALP) misura l'attività di questo enzima nel sangue. Nel contesto della longevity, la Fosfatasi alcalina è un biomarker rilevante poiché:

- riflette la salute ossea e il metabolismo del calcio
- può indicare la funzionalità epatica e biliare
- è correlata al metabolismo energetico cellulare
- può segnalare processi infiammatori o patologici subclinici
- è associata al rischio di malattie cardiovascolari in alcune popolazioni

Livelli ottimali di Fosfatasi alcalina sono associati a una migliore salute ossea e metabolica, fattori che contribuiscono alla longevità.

PARAMETRI

- Livello totale di Fosfatasi alcalina
- Isoenzimi specifici della Fosfatasi alcalina (ossea, epatica, intestinale)
- Variazioni nel tempo dei livelli di Fosfatasi alcalina
- Correlazione con altri marker di salute ossea ed epatica

STRATEGIE DA ADOTTARE PER MIGLIORARE I VALORI

- Mantenere una dieta equilibrata ricca di Calcio e Vitamina D
- Esercizio fisico regolare, specialmente attività di carico per la salute ossea
- Esposizione solare moderata per la sintesi di Vitamina D
- Mantenimento di un peso corporeo sano
- Limitare il consumo di alcol e fumo
- Evitare l'uso di farmaci epatotossici quando possibile
- Prevedere determinati supplementi grazie agli integratori (sotto controllo medico): Vitamina D, Calcio, Magnesio
- Controllo regolare della funzionalità epatica e tiroidea

FSH



L'esame dell'FSH misura i livelli dell'ormone follicolo-stimolante nel sangue.

Nel contesto della longevity, l'FSH è un biomarker importante poiché:

- regola la produzione di gameti (ovuli nelle donne, spermatozoi negli uomini)
- influenza la produzione di ormoni sessuali (estrogeni e testosterone)
- è indicativo della funzione dell'asse ipotalamo-ipofisi-gonadico
- segnala l'inizio della menopausa nelle donne e può indicare l'invecchiamento riproduttivo negli uomini
- influenza il metabolismo osseo, la distribuzione del grasso corporeo e la salute cardiovascolare

Livelli ottimali di FSH contribuiscono al mantenimento di una buona salute riproduttiva e ormonale, che a sua volta influenza positivamente vari aspetti della longevity.

PARAMETRI

- Livello assoluto di FSH
- Rapporto FSH/LH
- Variazioni nel tempo dei livelli di FSH
- Correlazione con i livelli di ormoni sessuali (estrogeni, testosterone)
- Relazione con altri marker endocrini e metabolici

STRATEGIE DA ADOTTARE PER MIGLIORARE I VALORI

- Mantenere un peso corporeo sano
- Esercizio fisico regolare, evitando l'eccesso
- Gestione dello stress attraverso tecniche di rilassamento
- Dieta equilibrata ricca di grassi buoni e microelementi essenziali per la produzione ormonale
- Assicurare un sonno adeguato e di qualità
- Limitare l'esposizione a tossine ambientali che possono interferire con il sistema endocrino
- Considerare la terapia ormonale sostitutiva sotto stretto controllo medico, se necessario
- Praticare una vita sessuale sana e regolare



Ft3



L'esame dell'Ft3 serve per valutare la funzione della tiroide e può essere utile per diagnosticare o monitorare condizioni come ipertiroidismo e ipotiroidismo.

L'Ft3 (triiodotironina libera) indica solo la frazione non legata alle proteine e quindi biologicamente attiva dell'ormone tiroideo T3, responsabile della regolazione del metabolismo cellulare.

Ruolo fondamentale nel controllo del metabolismo basale e nella produzione di energia.

Considerato un biomarcatore importante per la longevità perché:

- regola il metabolismo energetico
- influenza la termogenesi
- controlla la sintesi proteica
- modula la funzione cardiovascolare
- i livelli ottimali favoriscono l'invecchiamento sano

Livelli ottimali di Ft3 mantengono un metabolismo efficiente, supportano la funzione cardiovascolare e favoriscono la longevità.

Un metabolismo ben regolato è essenziale per l'energia cellulare e la riparazione dei tessuti.

Con l'età, la conversione da T4 a T3 può diminuire.

PARAMETRI

- Livelli sierici di Ft3 → indicatori dell'efficienza metabolica e della produzione energetica cellulare

STRATEGIE DA ADOTTARE PER MIGLIORARE I VALORI

- Supportare la conversione T4 → T3 con:
 - selenio, zinco, ferro
 - cibi ricchi di iodio: alghe marine, pesce, uova
 - evitare diete troppo restrittive
- Stile di vita sano:
 - sonno di qualità (7-9 ore)
 - gestione dello stress
 - esercizio fisico moderato
- Evitare:
 - stress cronico
 - diete estreme o digiuno prolungato
 - eccesso di cortisolo
 - carenze nutrizionali

Ft4



L’Ft4 (tiroxina libera) è l’ormone tiroideo precursore del T3, rappresenta la riserva ormonale tiroidea. E’ la forma biologicamente attiva della tiroxina, non legata alle proteine plasmatiche, fondamentale per regolare il metabolismo, la crescita, lo sviluppo e molte altre funzioni dell’organismo. Ruolo fondamentale come pro-ormone che viene convertito in T3 attivo nei tessuti. Considerato un biomcatore importante per la longevità perché:

- fornisce la base per la produzione di T3
- regola il metabolismo a lungo termine
- influenza la funzione cardiovascolare
- supporta la funzione cognitiva
- livelli stabili favoriscono l’invecchiamento sano

Livelli ottimali di Ft4 garantiscono una riserva ormonale adeguata per la conversione in T3 attivo. Una funzione tiroidea equilibrata è essenziale per mantenere vitalità ed energia con l’età.

PARAMETRI

- Livelli sierici di Ft4→indicatori della riserva tiroidea e della capacità di produzione ormonale

STRATEGIE DA ADOTTARE PER MIGLIORARE I VALORI

- Supportare la produzione tiroidea con:
 - iodio da fonti naturali: alghe, pesce marino
 - tirosina da proteine di qualità
 - supporto nutrizionale: selenio, zinco
- Stile di vita sano:
 - riduzione dello stress cronico
 - sonno rigenerante
 - attività fisica regolare
 - evitare interferenti endocrini
- Evitare:
 - carenza di iodio
 - stress ossidativo eccessivo
 - tossine ambientali
 - farmaci che interferiscono con la tiroide



Gamma-GT



L'esame della Gamma-GT misura i livelli dell'enzima gamma-glutamil transferasi nel sangue. Nel contesto della longevity, la Gamma-GT è un biomarker significativo poiché:

- è un indicatore sensibile di danno epatico e colestasi
- riflette l'esposizione a tossine ambientali e stress ossidativo
- è associata al rischio di malattie cardiovascolari e metaboliche
- può indicare l'abuso di alcol o l'uso di farmaci epatotossici
- è correlata all'accumulo di grasso nel fegato (steatosi epatica)

Livelli elevati di Gamma-GT sono stati associati a un aumentato rischio di mortalità prematura, rendendo il suo monitoraggio cruciale per la longevity.

PARAMETRI

- Livello assoluto di Gamma-GT
- Variazioni nel tempo dei livelli di Gamma-GT
- Correlazione con altri marker epatici (ALT, AST, ALP)
- Rapporto Gamma-GT/ALT

STRATEGIE DA ADOTTARE PER MIGLIORARE I VALORI

- Limitare o eliminare il consumo di alcol
- Mantenere una dieta equilibrata
- Esercizio fisico regolare
- Mantenimento di un peso corporeo sano
- Ridurre l'esposizione a tossine ambientali
- Gestione dello stress
- Evitare l'uso di farmaci epatotossici quando possibile
- Supplementazione mirata (sotto controllo medico):
 - N-acetilcisteina (NAC)
 - Silimarina (cardo mariano)
 - Vitamina E
- Controllo regolare di altre condizioni metaboliche

Glicemia



L'esame della glicemia misura la concentrazione di glucosio nel sangue.

Nel contesto della longevità, la glicemia è un biomarker fondamentale, influenza direttamente il metabolismo energetico e la salute cellulare. Il mantenimento di livelli glicemici ottimali è cruciale per:

- prevenzione del diabete di tipo 2
- salute cardiovascolare
- funzione cognitiva
- salute renale
- prevenzione dell'infiammazione cronica
- mantenimento di un peso corporeo sano

Livelli di glicemia costantemente elevati possono accelerare l'invecchiamento cellulare e aumentare il rischio di complicanze legate all'età, mentre un controllo glicemico ottimale è associato a una maggiore longevità e a un invecchiamento più sano.

PARAMETRI

- Glicemia a digiuno per la misura basale dei livelli di glucosio
- Glicemia postprandiale per i livelli di glucosio 2 ore dopo i pasti
- Emoglobina glicata (HbA1c) che indica la media dei livelli glicemici degli ultimi 2-3 mesi
- Variabilità glicemica per valutare le fluttuazioni dei livelli di glucosio durante la giornata
- Insulina a digiuno per valutare la resistenza insulinica
- HOMA-IR per valutare l'indice di resistenza insulinica calcolato

STRATEGIE DA ADOTTARE PER MIGLIORARE I VALORI

- Dieta equilibrata: ridurre carboidrati raffinati e zuccheri, scegliere pasti a basso carico glicemico e aumentare fibre, proteine magre e grassi sani. Il digiuno intermittente può essere valutato solo sotto supervisione medica
- Attività fisica costante: combinare esercizi aerobici e di resistenza, includendo brevi passeggiate dopo i pasti principali
- Equilibrio psicofisico: gestire lo stress con tecniche di rilassamento come meditazione o yoga e garantire un sonno adeguato e di qualità
- Peso corporeo e stile di vita: mantenere un peso sano, evitando fumo e limitando l'alcol, fattori che possono compromettere il controllo glicemico
- Supporto nutrizionale e clinico: eventuali integratori (come cromo, magnesio o berberina) devono essere assunti sotto controllo medico
- Monitoraggio e prevenzione: effettuare controlli regolari di glicemia e HbA1c e, se indicato, utilizzare sistemi di monitoraggio continuo del glucosio
- Idratazione: bere acqua a sufficienza contribuisce alla stabilità dei livelli di glucosio





HbA1c (emoglobina glicata)

L'esame HbA1c (emoglobina glicata) è un test che misura la concentrazione media di glucosio plasmatico negli ultimi 2-3 mesi.

Questo esame è cruciale per la longevità poiché fornisce un quadro a lungo termine del controllo del metabolismo glucidico, essenziale per prevenire complicanze quali il diabete ma anche per rallentare i processi di invecchiamento cellulare causati dall'iperglicemia cronica e dalla glicazione proteica.

PARAMETRI

Il parametro chiave è la concentrazione di emoglobina glicata nel sangue, espressa in mmol/mol o come percentuale. Questo valore riflette la media dei livelli di glucosio negli ultimi 2-3 mesi ed è fondamentale per:

- valutare il rischio di complicanze diabetiche a lungo termine
- stimare il grado di glicazione proteica, un processo legato all'invecchiamento cellulare
- determinare l'efficacia delle strategie di controllo glicemico nel tempo

STRATEGIE DA ADOTTARE PER MIGLIORARE I VALORI

- Adottare una dieta a basso indice glicemico, ricca di fibre e proteine magre
- Praticare regolare attività fisica, combinando esercizi aerobici e di resistenza
- Mantenere un peso corporeo sano
- Gestire lo stress attraverso tecniche di mindfulness e meditazione
- Assicurarsi un sonno di qualità e di durata adeguata
- Considerare l'integrazione con nutrienti che supportano il controllo glicemico (es. cromo, acido alfa-lipoico, berberina)
- Monitorare regolarmente la glicemia, specialmente se si è a rischio di diabete



HOMA



L'esame HOMA (Homeostasis Model Assessment) è un metodo utilizzato per valutare la resistenza all'insulina e la funzione delle cellule beta del pancreas.

Questo test è fondamentale per la longevità poiché la sensibilità all'insulina e il metabolismo del glucosio sono strettamente legati all'invecchiamento sano e alla prevenzione di malattie età-correlate, come il diabete di tipo 2 e le patologie cardiovascolari.

PARAMETRI

I parametri chiave dell'esame sono i dosaggi di insulina e glicemia per calcolare l'indice HOMA-IR

STRATEGIE DA ADOTTARE PER MIGLIORARE I VALORI

- Adottare una dieta a basso indice glicemico
- Praticare regolare esercizio fisico a moderata/bassa intensità
- Mantenere un peso corporeo sano
- Gestire lo stress attraverso tecniche di rilassamento
- Assicurarsi un sonno di qualità
- Considerare l'integrazione con nutrienti che supportano la sensibilità all'insulina (es. cromo, magnesio)
- Limitare il consumo di alcolici ed evitare il fumo



IGF-1 (Somatomedina)



L'IGF-1 (Insulin-like Growth Factor 1) è un ormone proteico che gioca un ruolo cruciale nella crescita e nello sviluppo cellulare. L'esame dell'IGF-1 misura i livelli di questo ormone nel sangue, fornendo informazioni importanti sulla funzione endocrina e sul metabolismo.

In relazione alla longevità, l'esame IGF-1 è considerato un biomarker significativo poiché i livelli sono associati all'invecchiamento e a varie patologie età-correlate.

PARAMETRI

Il principale parametro misurato è la concentrazione di IGF-1 nel sangue, espressa generalmente in microgrammi per litro ($\mu\text{g/L}$) o nanomoli per litro (nmol/L).

I valori di riferimento sono individuali e variano in base all'età e al sesso. Per l'aspetto longevità, sono particolarmente rilevanti i seguenti parametri:

- livello assoluto di IGF-1
- variazioni dei livelli di IGF-1 nel tempo

STRATEGIE DA ADOTTARE PER MIGLIORARE I VALORI

- Dieta: una dieta equilibrata con restrizione calorica moderata può aiutare a mantenere livelli ottimali di IGF-1
- Esercizio fisico: lo sforzo fisico e l'attività regolare, in particolare attraverso un allenamento di resistenza, può influenzare positivamente i livelli di IGF-1
- Sonno: un sonno adeguato e di qualità è essenziale per la regolazione ormonale e per altri parametri, incluso l'IGF-1
- Gestione dello stress: situazioni di stress cronico possono alterare i livelli ormonali. Tecniche per la gestione dello stress possono donare beneficio all'organismo
- Utilizzo di integratori: In alcuni casi, sotto consiglio medico, può essere indicato, a seconda del paziente e delle sue necessità individuali, assumere integratori specifici per migliorare i livelli di IGF-1

Insulina



L'esame dell'insulina misura i livelli di questo ormone cruciale nel sangue.

L'insulina, prodotta dal pancreas, regola il metabolismo del glucosio e svolge un ruolo fondamentale nella gestione energetica dell'organismo.

Nel contesto della longevità, l'insulina è un biomarker essenziale poiché influenza:

- metabolismo del glucosio e dei lipidi
- crescita e riparazione cellulare
- funzione vascolare
- infiammazione sistemica
- funzioni cognitive e salute cerebrale

Livelli di insulina costantemente elevati (iperinsulinemia) o una ridotta sensibilità insulinica (resistenza insulinica) sono associati a un aumentato rischio di malattie metaboliche, cardiovascolari e neurodegenerative, tutte condizioni che possono compromettere la longevità.

PARAMETRI

- Insulina a digiuno: livelli basali di insulina
- HOMA-IR (Homeostatic Model Assessment of Insulin Resistance): indice che dà una stima della resistenza insulinica di un soggetto
- Curva insulinemica: profilo della risposta insulinica nel tempo dopo un carico di glucosio
- C-peptide: misura indiretta della produzione di insulina endogena

Questi parametri, valutati nel loro insieme, forniscono un quadro completo della funzionalità insulinica e del metabolismo glucidico, elementi chiave per la longevità.

STRATEGIE DA ADOTTARE PER MIGLIORARE I VALORI

- Dieta a basso carico glicemico: ridurre zuccheri e carboidrati raffinati e aumentare fibre, proteine magre e grassi sani. Dieta mediterranea o chetogenica solo sotto supervisione medica
- Attività fisica: combinare esercizi aerobici e di resistenza per migliorare la sensibilità insulinica. L'allenamento ad alta intensità (HIIT) può potenziare il metabolismo e la risposta insulinica
- Gestione dello stress: utilizzare tecniche di rilassamento come meditazione o yoga. Garantire un sonno adeguato e di qualità è fondamentale per la regolazione dell'insulina
- Peso corporeo: mantenere o raggiungere un peso sano migliora significativamente la sensibilità insulinica
- Supplementazione: integratori come berberina, magnesio, cromo o acido alfa-lipoico solo sotto controllo medico
- Digiuno intermittente: può supportare la sensibilità insulinica se applicato correttamente
- Fattori ambientali: ridurre l'esposizione a tossine e inquinanti che interferiscono con la segnalazione insulinica
- Idratazione: bere acqua a sufficienza contribuisce alla stabilità dei livelli di insulina.

LH



L'esame dell'LH misura i livelli dell'ormone luteinizzante nel sangue. Nel contesto della longevità, l'LH è un biomarker importante poiché:

- regola la produzione di ormoni sessuali (testosterone negli uomini, estrogeni nelle donne)
- influenza la fertilità e la funzione riproduttiva
- è indicativo della funzione dell'asse ipotalamo-ipofisi-gonadico
- può segnalare l'inizio della menopausa nelle donne
- influenza il metabolismo osseo, la massa muscolare e la distribuzione del grasso corporeo

Livelli ottimali di LH contribuiscono al mantenimento di una buona salute ormonale, che a sua volta influenza positivamente vari aspetti della longevità, tra cui la salute cardiovascolare, ossea e metabolica.

PARAMETRI

- Livello assoluto di LH
- Rapporto LH/FSH (Ormone Follicolo-Stimolante)
- Variazioni nel tempo dei livelli di LH
- Correlazione con i livelli di ormoni sessuali (testosterone, estrogeni)
- Relazione con altri marker endocrini e metabolici

STRATEGIE DA ADOTTARE PER MIGLIORARE I VALORI

- Mantenere un peso corporeo sano
- Esercizio fisico regolare, evitando l'overtraining
- Gestione dello stress attraverso tecniche di rilassamento
- Dieta equilibrata ricca di nutrienti essenziali per la produzione ormonale
- Assicurare un sonno adeguato e di qualità
- Limitare l'esposizione a tossine ambientali che possono interferire con il sistema endocrino
- Considerare la terapia ormonale sostitutiva sotto stretto controllo medico, se necessario
- Praticare una vita sessuale sana e regolare

Lp(a)



L'esame Lp(a) misura i livelli di lipoproteina(a) nel sangue. La Lp(a) è una particella simile alle LDL (lipoproteine a bassa densità), ma con una componente proteica aggiuntiva chiamata apolipoproteina(a).

Questo test è cruciale nell'ambito longevity poiché livelli elevati di Lp(a) sono associati a un rischio aumentato di malattie cardiovascolari, indipendentemente dai livelli di altri lipidi nel sangue. aspetti della longevità, tra cui la salute cardiovascolare, ossea e metabolica.

PARAMETRI

Il parametro chiave è la concentrazione di Lp(a) nel sangue, misurata in nmol/L o mg/dL. Questo valore è fondamentale per:

- valutare il rischio cardiovascolare a lungo termine e vascolare cerebrale
- identificare individui con predisposizione genetica a malattie cardiovascolari
- guidare strategie di prevenzione personalizzate

STRATEGIE DA ADOTTARE PER MIGLIORARE I VALORI

Ad oggi non ci sono molte evidenze per ridurre i valori di Lp(a) ma quello che si può fare per promuovere la longevità è ridurre tutti gli altri fattori di rischio attraverso alcune strategie:

- adottare una dieta ricca di frutta, verdura, cereali integrali e grassi buoni monoinsaturi e polinsaturi
- praticare regolare allenamento fisico
- mantenere un peso corporeo sano
- evitare il fumo e limitare il consumo di alcol
- gestire attivamente altri fattori di rischio cardiovascolare (pressione arteriosa, colesterolo LDL, diabete)
- considerare l'uso di integratori come niacina o inositolo sotto controllo medico per casi specifici
- effettuare controlli regolari e seguire le indicazioni del proprio medico



Magnesio



L'esame del Magnesio misura la concentrazione di questo minerale fondamentale nel sangue. Nel contesto della longevity, il Magnesio è un biomarker cruciale poiché:

- è coinvolto in oltre 300 reazioni enzimatiche nel corpo
- regola la funzione muscolare e nervosa
- supporta la salute cardiovascolare e la pressione sanguigna
- è essenziale per il metabolismo energetico cellulare
- influenza la densità ossea e la prevenzione dell'osteoporosi

Livelli ottimali di Magnesio sono associati a una migliore salute generale, resistenza allo stress e funzionalità metabolica, tutti fattori che contribuiscono significativamente alla longevity.

PARAMETRI

- Livello di Magnesio sierico
- Magnesio ionizzato (la forma biologicamente attiva)
- Rapporto Calcio/Magnesio
- Variazioni nel tempo dei livelli di Magnesio
- Correlazione con altri elettroliti e marker metabolici

STRATEGIE DA ADOTTARE PER MIGLIORARE I VALORI

- Dieta ricca di alimenti contenenti magnesio (verdure a foglia verde, noci, semi, legumi)
- Ridurre il consumo di alimenti processati e raffinati
- Limitare il consumo di alcol e caffeina, che possono aumentare l'escrezione di magnesio
- Esercizio fisico regolare, che migliora l'assorbimento e l'utilizzo del magnesio
- Gestione dello stress attraverso tecniche di rilassamento
- Supplementazione mirata (sotto controllo medico) dato che esistono varie forme di magnesio
- Migliorare la qualità del sonno, che influenza i livelli di magnesio



Omocisteina



L'esame dell'Omocisteina misura i livelli di questo amminoacido nel sangue. Nel contesto della longevity, l'Omocisteina è un biomarker fondamentale poiché:

- è associata al rischio cardiovascolare e alla salute delle arterie
- influenza la salute cognitiva e il rischio di declino neurologico
- è correlata al metabolismo di importanti vitamine del gruppo B
- può indicare uno stato di stress ossidativo e infiammazione sistemica
- è legata alla funzionalità renale e al metabolismo osseo

Livelli ottimali (bassi) di Omocisteina sono associati a un minor rischio di malattie cardiovascolari, neurodegenerative e altre condizioni legate all'età, contribuendo potenzialmente anche all'aspetto della longevity.

PARAMETRI

- Livello totale di Omocisteina plasmatica
- Variazioni nel tempo dei livelli di Omocisteina
- Correlazione con i livelli di vitamina B12, B6 e folati
- Rapporto tra Omocisteina e altri marker di rischio cardiovascolare
- Presenza di varianti genetiche che influenzano il metabolismo dell'Omocisteina (es. MTHFR)

STRATEGIE DA ADOTTARE PER MIGLIORARE I VALORI

- Dieta ricca di vitamine del gruppo B (B6, B12, folati)
- Consumo regolare di verdure a foglia verde, legumi e cereali integrali
- Supplementazione mirata di vitamine B (sotto controllo medico)
- Esercizio fisico regolare
- Mantenimento di un peso corporeo sano
- Limitazione del consumo di alcol e cessazione del fumo
- Gestione dello stress
- Controllo della pressione arteriosa e dei livelli di colesterolo
- Considerare test genetici per identificare predisposizioni al metabolismo alterato dell'Omocisteina

Potassio



L'esame del Potassio misura la concentrazione di questo elettrolita vitale nel sangue. Nel contesto della longevità, il Potassio è un biomarker fondamentale poiché:

- è cruciale per la funzione cardiaca e il ritmo del cuore
- regola la contrazione muscolare e la trasmissione nervosa
- influenza l'equilibrio acido-base dell'organismo
- è essenziale per la funzione renale e l'equilibrio idrico
- ha un ruolo protettivo contro l'ipertensione e le malattie cardiovascolari

Livelli ottimali di Potassio sono associati a una migliore salute cardiovascolare e neuromuscolare, fattori che contribuiscono significativamente alla longevità.

PARAMETRI

- Livello di Potassio sierico
- Variazioni nel tempo dei livelli di Potassio
- Rapporto Sodio/Potassio
- Correlazione con la funzione renale e cardiaca

STRATEGIE DA ADOTTARE PER MIGLIORARE I VALORI

- Dieta ricca di alimenti contenenti potassio (banane, patate, spinaci, fagioli, frutta secca)
- Mantenimento di un equilibrio adeguato tra sodio e potassio nella dieta
- Idratazione adeguata per supportare la funzione renale
- Esercizio fisico regolare, che aiuta a regolare i livelli di elettroliti
- Monitoraggio della funzione renale, specialmente in presenza di malattie croniche
- Evitare l'uso eccessivo di lassativi o diuretici senza supervisione medica
- Gestione dello stress, che può influenzare i livelli di elettroliti
- Attenzione all'uso di sostituti del sale in caso di restrizione di sodio perché possono contenere cloruro di potassio e non va bene per chi ha patologie renali

Prolattina



L'esame della Prolattina misura i livelli di questo ormone nel sangue.

Nel contesto della longevity, la Prolattina è un biomarker importante poiché:

- influenza la funzione riproduttiva e la lattazione
- ha effetti sul metabolismo e la composizione corporea
- può influenzare il sistema immunitario e la risposta allo stress
- è collegata alla regolazione del sonno e dei ritmi circadiani
- può avere impatti sulla salute ossea e sul metabolismo del Calcio

Livelli ottimali di Prolattina contribuiscono al mantenimento di un equilibrio ormonale sano, che a sua volta può influenzare positivamente vari aspetti della longevity.

PARAMETRI

- Livello assoluto di Prolattina
- Variazioni nel tempo dei livelli di Prolattina
- Correlazione con altri ormoni ipofisari e gonadici
- Relazione con marker di stress e infiammazione
- Impatto sui livelli di altri biomarker metabolici

STRATEGIE DA ADOTTARE PER MIGLIORARE I VALORI

- Gestione dello stress attraverso tecniche di rilassamento
- Mantenere un ciclo sonno-veglia regolare
- Esercizio fisico moderato e regolare
- Dieta equilibrata ricca di vitamina B6 e zinco
- Limitare l'assunzione di alimenti o sostanze che possono aumentare la Prolattina (es. alcuni farmaci)
- Mantenere un peso corporeo sano
- Evitare l'eccessiva stimolazione del seno (al di fuori dell'allattamento)
- Controlli medici regolari per monitorare la funzione ipofisaria





Proteina C Reattiva

L'esame della Proteina C Reattiva (PCR) misura i livelli di questa proteina di fase acuta nel sangue. Nel contesto della longevity, la PCR è un biomarker cruciale poiché:

- è un indicatore sensibile di infiammazione sistemica
- è associata al rischio cardiovascolare
- può riflettere processi infiammatori subclinici che accelerano l'invecchiamento
- è correlata a varie malattie croniche legate all'età
- può indicare lo stress ossidativo dell'organismo

Livelli bassi di PCR sono generalmente associati a un minor rischio di malattie croniche e potenzialmente a una maggiore longevità.

PARAMETRI

- Livello assoluto di PCR
- Variazioni nel tempo dei livelli di PCR
- Correlazione con altri marker infiammatori e metabolici

STRATEGIE DA ADOTTARE PER MIGLIORARE I VALORI

- Dieta anti-infiammatoria:
 - ricca di frutta, verdura, pesce grasso, noci e olio d'oliva
 - limitare alimenti processati, zuccheri raffinati e grassi trans
- Esercizio fisico regolare
- Mantenimento di un peso corporeo sano
- Gestione dello stress attraverso meditazione, yoga o altre tecniche di rilassamento
- Sonno adeguato e di qualità
- Limitazione del consumo di alcol e fumo
- Supplementazione mirata (sotto controllo medico): Omega-3, Curcumina, Vitamina D
- Controllo regolare di altre condizioni croniche (diabete, ipertensione)





PSA Reflex

L'esame del PSA Reflex è un test avanzato che misura l'antigene prostatico specifico (PSA) nel sangue, con analisi aggiuntive automatiche in caso di risultati borderline. Nel contesto della longevità, il PSA Reflex è un biomarker significativo poiché:

- permette una diagnosi precoce del cancro alla prostata
- monitora la salute prostatica nel tempo
- può indicare condizioni benigne della prostata che influenzano la qualità della vita
- contribuisce alla gestione della salute urologica maschile a lungo termine
- influenza le decisioni di screening e prevenzione legate all'invecchiamento

Una gestione ottimale della salute prostatica, facilitata dal PSA Reflex, può contribuire significativamente alla longevità e alla qualità della vita negli uomini.

PARAMETRI

- Livello di PSA totale
- Rapporto PSA libero/totale (se applicabile)
- Velocità di aumento del PSA nel tempo
- Densità del PSA (PSA in relazione al volume prostatico)
- Correlazione con altri marker di salute prostatica e generale

STRATEGIE DA ADOTTARE PER MIGLIORARE I VALORI

- Mantenere una dieta ricca di antiossidanti, in particolare licopene
- Esercizio fisico regolare, con focus su esercizi per il pavimento pelvico
- Gestione dello stress
- Mantenimento di un peso corporeo nella norma
- Limitare il consumo di alcol e evitare il fumo
- Regolare attività sessuale
- Supplementazione mirata (sotto controllo medico) con selenio, Vitamina E, zinco
- Controlli urologici regolari, specialmente dopo i 50 anni

PT



L'esame del PT (Tempo di Protrombina) misura il tempo necessario per la coagulazione del sangue. Nel contesto della longevità, il PT è un biomarker importante poiché:

- riflette la funzionalità epatica, cruciale per il metabolismo e la detossificazione
- indica l'equilibrio del sistema di coagulazione, fondamentale per la salute cardiovascolare
- può segnalare rischi di trombosi o emorragie, fattori che influenzano la longevità
- è utilizzato per monitorare la terapia anticoagulante, spesso necessaria in età avanzata
- può essere indicativo di carenze vitaminiche (vitamina K) legate all'alimentazione e all'assorbimento

Un PT ottimale contribuisce a mantenere un equilibrio sano tra rischi trombotici ed emorragici, influenzando positivamente la salute cardiovascolare e la longevità.

PARAMETRI

- Tempo di Protrombina in secondi
- INR (International Normalized Ratio)
- Variazioni nel tempo dei valori di PT
- Correlazione con altri test di coagulazione (es. PTT)
- Relazione con marker di funzionalità epatica

STRATEGIE DA ADOTTARE PER MIGLIORARE I VALORI

- Mantenere una dieta equilibrata ricca di vitamina K (verdure a foglia verde)
- Esercizio fisico regolare per migliorare la circolazione
- Evitare l'abuso di alcol, che può influenzare la funzione epatica
- Gestire attentamente eventuali terapie anticoagulanti sotto controllo medico
- Monitorare e gestire condizioni croniche che influenzano la coagulazione
- Mantenere un peso corporeo sano
- Limitare l'assunzione di integratori che possono interferire con la coagulazione
- Controlli regolari della funzionalità epatica

SHBG



L'SHBG (Sex Hormone Binding Globulin) è una proteina prodotta dal fegato che si lega agli ormoni sessuali nel sangue, come il testosterone e gli estrogeni, e li trasporta in una forma inattiva permettendo di regolarne la biodisponibilità, in modo che non si leghino in modo non appropriato a recettori o tessuti.

È considerato un biomarcatore importante per la longevità perché:

- influenza il metabolismo degli ormoni sessuali
- correlato con la sensibilità insulinica
- predittore di salute metabolica
- i livelli cambiano con età e stato metabolico

Livelli ottimali di SHBG mantengono un equilibrio ormonale sano e supportano la longevità. Un SHBG ben regolato è indicatore di buona salute metabolica e ormonale.

PARAMETRI

- Livelli sierici di SHBG → indicatori dell'equilibrio ormonale e della salute metabolica

STRATEGIE DA ADOTTARE PER MIGLIORARE I VALORI

- Mantenere sensibilità insulinica ottimale
- Fibra alimentare da verdure e cereali integrali
- Grassi sani: omega-3, olio d'oliva
- Controllo del peso corporeo
- Stile di vita sano:
 - esercizio fisico regolare
 - dieta a basso indice glicemico
 - gestione dello stress
 - sonno di qualità
- Evitare:
 - obesità addominale
 - resistenza insulinica
 - dieta ad alto contenuto di zuccheri
 - sedentarietà
 - stress cronico



Sideremia



L'esame della Sideremia misura la concentrazione di ferro nel sangue. Nel contesto della longevità, la Sideremia è un biomarker importante poiché:

- è essenziale per la produzione di emoglobina e il trasporto di ossigeno
- influenza la funzione immunitaria e la resistenza alle infezioni
- è coinvolta in numerosi processi metabolici cellulari
- può influenzare la salute cognitiva e neurologica
- livelli anomali sono associati a varie condizioni che impattano la longevità

Livelli ottimali di ferro sono cruciali per mantenere una buona vitalità, energia e funzionalità corporea complessiva, tutti fattori che contribuiscono alla longevità.

PARAMETRI

- Livello di ferro sierico
- Transferrinemia
- Ferritina sierica
- Capacità totale di legame del ferro (TIBC)
- Variazioni nel tempo dei livelli di ferro

STRATEGIE DA ADOTTARE PER MIGLIORARE I VALORI

- Dieta equilibrata con fonti di ferro (carne magra, legumi, verdure a foglia verde, semi oleosi)
- Consumare alimenti ricchi di vitamina C per migliorare l'assorbimento del ferro
- Evitare l'assunzione eccessiva di Calcio e tannini (caffè) durante i pasti ricchi di ferro
- Esercizio fisico moderato regolare
- Monitorare e gestire condizioni croniche che influenzano l'assorbimento del ferro
- Supplementazione di ferro solo sotto controllo medico
- Donazioni di sangue regolari per chi ha tendenza all'accumulo di ferro
- Limitare il consumo di alcol, che può interferire con il metabolismo del ferro

Sodio



L'esame del Sodio misura la concentrazione di questo elettrolita cruciale nel sangue. Nel contesto della longevità, il Sodio è un biomarker significativo poiché:

- regola l'equilibrio idrico e il volume sanguigno
- influenza direttamente la pressione arteriosa
- è essenziale per la trasmissione nervosa e la funzione muscolare
- impatta il funzionamento renale
- è correlato al rischio cardiovascolare e all'ipertensione

Livelli ottimali di Sodio sono fondamentali per mantenere numerose funzioni fisiologiche che contribuiscono alla longevità, mentre squilibri cronici possono accelerare l'invecchiamento.

PARAMETRI

- Livello di Sodio sierico
- Variazioni nel tempo dei livelli di Sodio
- Correlazione con altri elettroliti (potassio, cloro)
- Osmolalità plasmatica
- Relazione con la funzione renale e la pressione arteriosa

STRATEGIE DA ADOTTARE PER MIGLIORARE I VALORI

- Mantenere un'idratazione adeguata e bilanciata
- Limitare l'assunzione di sale nella dieta (idealmente <5g al giorno)
- Consumare una dieta ricca di frutta e verdura fresca
- Monitorare e gestire la pressione arteriosa
- Esercizio fisico regolare per promuovere il bilancio idro-elettrolitico
- Evitare il consumo eccessivo di alcol
- Essere consapevoli degli effetti di alcuni farmaci sui livelli di Sodio
- In caso di attività fisica intensa o climi caldi, reintegrare correttamente i liquidi e gli elettroliti





Testosterone

L'esame del testosterone è un test ematico che misura i livelli di questo importante ormone steroideo nel sangue. Il testosterone, sebbene comunemente associato alla salute maschile, è cruciale per entrambi i sessi.

Nel contesto della longevità, il testosterone è considerato un biomarker significativo poiché influenza numerosi aspetti della salute, tra cui:

- massa muscolare e forza
- densità ossea
- distribuzione del grasso corporeo
- produzione di globuli rossi
- libido e funzione sessuale
- umore e funzioni cognitive

Con l'avanzare dell'età, i livelli di testosterone tendono a diminuire naturalmente, un fenomeno noto come "andropausa" negli uomini. Questa diminuzione può influenzare negativamente vari aspetti della salute e della qualità della vita, rendendo il monitoraggio dei livelli di testosterone importante per la gestione dell'invecchiamento sano.

PARAMETRI

- Testosterone totale: la quantità complessiva di testosterone nel sangue
- Testosterone libero: la porzione di testosterone non legata alle proteine e quindi biologicamente attiva
- SHBG (Sex Hormone Binding Globulin): la proteina che lega il testosterone, influenzandone la disponibilità
- Rapporto testosterone libero/totale: indica la proporzione di testosterone biologicamente attivo
- Variazioni nel tempo: il monitoraggio dei livelli di testosterone in esami successivi per valutare l'andamento nel corso degli anni

STRATEGIE DA ADOTTARE PER MIGLIORARE I VALORI

- Esercizio fisico regolare: in particolare l'allenamento di resistenza può stimolare la produzione di testosterone
- Dieta equilibrata sia in carboidrati che proteine, ricca di grassi sani e verdure a foglia verde
- Gestione dello stress: tecniche di rilassamento e una corretta gestione dello stress possono aiutare a mantenere livelli ormonali ottimali
- Sonno adeguato: un riposo di 7-9 ore per notte è essenziale per la produzione ormonale
- Mantenimento del peso corporeo: l'obesità è associata a livelli più bassi di testosterone
- Riduzione dell'alcol: il consumo eccessivo di alcol può abbassare i livelli di testosterone
- Supplementazione di Vitamina D, zinco, selenio e magnesio: sotto controllo medico, possono supportare la produzione di testosterone
- Terapia ormonale sostitutiva: in casi di deficienza significativa, sotto stretto controllo medico



Testosterone libero

Il testosterone libero è la frazione biologicamente attiva del testosterone, non legata alle proteine di trasporto nel sangue (SHBG) ed è quindi biologicamente attivo e disponibile per interagire con i tessuti bersaglio.

Ruolo fondamentale nel mantenimento della massa muscolare, densità ossea e funzione sessuale. È necessario dosarlo per individuare una possibile anomalia della concentrazione di questo ormone sia nelle donne che negli uomini.

Considerato un biomarcatore importante per la longevità perché:

- preserva la massa muscolare
- mantiene la densità ossea
- supporta la funzione cardiovascolare
- influenza l'umore e la cognizione
- i livelli diminuiscono con l'età (1-2% annuo dopo i 30 anni)

Livelli ottimali di testosterone libero mantengono la vitalità fisica e mentale, supportando un invecchiamento sano.

La preservazione della massa muscolare e della forza è cruciale per la longevità.

PARAMETRI

- Parametro principale: livelli sierici di testosterone libero → indicatori della funzione androgenica attiva e del potenziale anabolico

STRATEGIE DA ADOTTARE PER MIGLIORARE I VALORI

- Supportare la produzione naturale con:
 - zinco, Vitamina D, magnesio
 - grassi sani: omega-3, monoinsaturi
 - proteine di qualità
 - colesterolo adeguato
- Stile di vita sano:
 - allenamento di resistenza
 - sonno di qualità (7-9 ore)
 - gestione dello stress
 - mantenimento peso corporeo ottimale
- Evitare:
 - stress cronico
 - eccesso di alcol
 - obesità addominale
 - sedentarietà
 - carenze nutrizionali



Transaminasi ALT/GPT

L'esame delle Transaminasi ALT/GPT misura i livelli dell'enzima alanina aminotransferasi (ALT), anche noto come glutammico piruvica transaminasi (GPT), presente nel sangue. Nel contesto della longevità, l'ALT/GPT è un biomarker cruciale poiché:

- è specifico per la salute epatica
- può indicare precocemente danni epatici subclinici
- è correlato al rischio di sviluppare malattie metaboliche come il diabete di tipo 2
- riflette l'accumulo di grasso nel fegato (steatosi epatica)
- è associato al rischio cardiovascolare a lungo termine

Livelli elevati di ALT/GPT possono segnalare processi patologici che compromettono la longevità, rendendo il suo monitoraggio essenziale per la salute a lungo termine.

PARAMETRI

- Livello assoluto di ALT/GPT
- Rapporto AST/ALT (indice De Ritis)
- Variazioni nel tempo dei livelli di ALT/GPT
- Correlazione con altri marker metabolici (glicemia, lipidi)

STRATEGIE DA ADOTTARE PER MIGLIORARE I VALORI

- Mantenere una dieta equilibrata, ricca di alimenti antinfiammatori
- Ridurre l'assunzione di zuccheri semplici e carboidrati raffinati
- Limitare il consumo di alcol
- Esercizio fisico regolare, con focus sulla riduzione del grasso viscerale
- Mantenimento di un peso corporeo sano
- Gestione dello stress
- Evitare l'esposizione a tossine ambientali
- Supplementazione mirata (sotto controllo medico): Vitamina E e C, acidi grassi omega-3, curcumina, detossificante epatico
- Controllo regolare di altre condizioni metaboliche (ipertensione, dislipidemia)



Transaminasi AST/GOT

L'esame delle Transaminasi AST/GOT misura i livelli dell'enzima aspartato aminotransferasi (AST), anche noto come glutammico ossalacetica transaminasi (GOT), nel sangue. Nel contesto della longevità, l'AST/GOT è un biomarker importante poiché:

- riflette la salute epatica, un organo chiave per la detossificazione e il metabolismo
- può indicare danni muscolari, incluso il muscolo cardiaco
- è correlato al rischio di malattie metaboliche come il fegato grasso non alcolico
- può segnalare infiammazione subclinica
- è associato al rischio cardiovascolare a lungo termine

Livelli costantemente elevati di AST/GOT possono indicare processi dannosi che influenzano negativamente la longevità.

PARAMETRI

- Livello assoluto di AST/GOT
- Rapporto AST/ALT (indice De Ritis)
- Variazioni nel tempo dei livelli di AST/GOT
- Correlazione con altri marker epatici e muscolari

STRATEGIE DA ADOTTARE PER MIGLIORARE I VALORI

- Mantenere una dieta equilibrata ricca di antiossidanti
- Limitare il consumo di alcol
- Esercizio fisico regolare, evitando l'overtraining
- Mantenimento di un peso corporeo sano
- Gestione dello stress
- Evitare l'uso di farmaci epatotossici quando possibile
- Supplementazione mirata (sotto controllo medico): silimarina (cardo mariano), N-acetilcisteina (NAC), Vitamina E
- Controllo regolare di altre condizioni metaboliche (diabete, dislipidemia)





Trigliceridi

L'esame dei trigliceridi misura la concentrazione di queste molecole lipidiche nel sangue. I trigliceridi sono una forma di grasso utilizzata dall'organismo per immagazzinare energia. Nel contesto della longevità, i trigliceridi sono un biomarker significativo poiché:

- sono associati al rischio di malattie cardiovascolari
- riflettono l'efficienza del metabolismo lipidico
- possono indicare resistenza insulinica e rischio di diabete di tipo 2
- sono correlati all'accumulo di grasso viscerale
- influenzano la funzione epatica e il rischio di steatosi epatica

Livelli elevati di trigliceridi sono associati a un aumentato rischio di patologie metaboliche e cardiovascolari, che possono influenzare negativamente la longevità.

PARAMETRI

- Livello assoluto di trigliceridi
- Rapporto trigliceridi/HDL
- Variazioni postprandiali dei trigliceridi (in test specializzati)
- Variazioni nel tempo dei livelli di trigliceridi
- Correlazione con altri marker metabolici (glucosio, insulina)

STRATEGIE DA ADOTTARE PER MIGLIORARE I VALORI

- Dieta a basso contenuto di carboidrati raffinati e zuccheri aggiunti ma ricca di fibre
- Aumento del consumo di acidi grassi omega-3 (pesce grasso, semi oleosi e frutta secca)
- Limitazione dell'alcol
- Attività fisica regolare, combinando esercizi aerobici e di resistenza
- Mantenimento di un peso corporeo sano
- Gestione dello stress
- Miglioramento della qualità del sonno
- Supplementazione mirata (sotto controllo medico): olio di pesce ad alto dosaggio, niacina, fibre solubili
- Considerare l'uso di farmaci specifici se prescritti dal medico (fibrati, statine)



Tsh



L'esame del Tsh misura il livello di ormone stimolante la tiroide (Tsh o tireotropina) ed è fondamentale per valutare lo stato di salute della tiroide: mantenere sotto controllo i livelli di tireotropina nel sangue è indispensabile per individuare eventuali disturbi.

Nel nostro organismo il Tsh agisce come un regolatore chiave della funzione tiroidea, stimolando la tiroide a produrre gli ormoni triiodotironina (T3) e tiroxina (T4). Quando i livelli di T3 e T4 diminuiscono, l'ipofisi aumenta la secrezione di Tsh per stimolare la tiroide a produrre più ormoni; d'altro canto, quando i livelli di T3 e T4 sono elevati, il Tsh viene soppresso attraverso un meccanismo di feedback negativo.

Nel contesto della Longevity, il Tsh è un biomarker cruciale poiché:

- riflette la funzionalità della tiroide, fondamentale per il metabolismo
- influenza il peso corporeo, l'energia e la vitalità
- ha un impatto significativo sulla salute cardiovascolare
- influenza la salute ossea e la densità minerale
- è correlato alla funzione cognitiva e all'umore

Una funzione tiroidea ottimale è essenziale per mantenere un metabolismo efficiente, una buona salute generale e potenzialmente una maggiore longevità.

PARAMETRI

- Livelli sierici di Tsh → indicatore della regolazione dell'asse ipotalamo-ipofisi-tiroide e della funzione tiroidea

STRATEGIE DA ADOTTARE PER MIGLIORARE I VALORI

- Mantenere una dieta equilibrata ricca di iodio, selenio e zinco
- Evitare l'esposizione a tossine ambientali e ingestione di interferenti endocrini che interferiscono con la funzione tiroidea
- Gestire lo stress attraverso tecniche di rilassamento e meditazione
- Esercizio fisico regolare per supportare il metabolismo
- Assicurare un sonno adeguato e di qualità
- Limitare il consumo di alimenti gozzigeni (se si ha una predisposizione a problemi tiroidei)
- Monitorare regolarmente la funzione tiroidea, specialmente dopo i 50 anni
- Supplementazione mirata (sotto controllo medico) in caso di carenze



Uricemia (Acido urico)

L'Uricemia è un esame che misura i livelli di acido urico nel sangue. Nel contesto della longevità, l'Uricemia è un biomarker significativo poiché:

- è associata al rischio di sviluppare gotta, una condizione infiammatoria cronica
- può essere indicativa di un aumentato rischio cardiovascolare
- è correlata alla sindrome metabolica e alla resistenza insulinica
- riflette l'efficienza del metabolismo delle purine
- ha potenziali effetti antiossidanti a livelli moderati

Livelli ottimali di acido urico sono associati a un minor rischio di malattie croniche che possono impattare negativamente la longevità.

PARAMETRI

- Livello assoluto di acido urico nel sangue
- Variazioni nel tempo dei livelli di acido urico
- Correlazione con altri marker metabolici e infiammatori
- Presenza di cristalli di urato nei tessuti (in esami specialistici)

STRATEGIE DA ADOTTARE PER MIGLIORARE I VALORI

- Dieta equilibrata:
 - limitare alimenti ricchi di purine (carne rossa, frutti di mare, alcolici)
 - aumentare il consumo di alimenti alcalinizzanti (verdure, frutta)
- Mantenere un'idratazione adeguata
- Esercizio fisico regolare
- Mantenimento di un peso corporeo sano
- Limitare il consumo di alcol, specialmente birra e superalcolici
- Evitare diete ricche di fruttosio
- Gestione dello stress
- Supplementazione mirata (sotto controllo medico): Vitamina C, estratto di cilegia
- Controllo regolare di altre condizioni metaboliche (diabete, ipertensione)

Vitamina B12



L'esame della Vitamina B12 misura i livelli di questa vitamina idrosolubile nel sangue. Nel contesto della longevità, la Vitamina B12 è un biomarker fondamentale poiché:

- è essenziale per la formazione dei globuli rossi e la prevenzione dell'anemia
- svolge un ruolo cruciale nella funzione e salute del sistema nervoso
- contribuisce al metabolismo energetico cellulare
- è coinvolta nella sintesi e regolazione del DNA
- influenza la salute cardiovascolare attraverso il metabolismo dell'Omocisteina

Livelli ottimali di Vitamina B12 sono associati a una migliore salute neurologica, ematologica e cardiovascolare, tutti fattori che contribuiscono significativamente alla longevità.

PARAMETRI

- Livello di Vitamina B12 sierico
- Acido metilmalonico (marker funzionale della carenza di B12)
- Omocisteina (influenzata dai livelli di B12)
- Olotranscobalamina (forma attiva della B12)
- Variazioni nel tempo dei livelli di Vitamina B12

STRATEGIE DA ADOTTARE PER MIGLIORARE I VALORI

- Dieta ricca di alimenti contenenti B12 (carne, pesce, uova, latticini)
- Per vegetariani e vegani, consumo di alimenti fortificati con B12
- Integratori mirati, specialmente per gli over 50 e i vegetariani/vegani
- Migliorare la salute digestiva per favorire l'assorbimento di B12
- Monitorare e trattare eventuali condizioni che influenzano l'assorbimento di B12 (es. anemia perniciosa)
- Limitare il consumo di alcol, che può interferire con l'assorbimento di B12
- Evitare il fumo, che può ridurre i livelli di B12 nel corpo
- Controlli regolari dei livelli di B12, specialmente per le persone a rischio di carenza

Vitamina D



L'esame della Vitamina D è un test ematico che misura i livelli di 25-idrossivitamina D nel sangue, la forma principale di Vitamina D circolante nell'organismo. Nel contesto della longevità, la Vitamina D è considerata un biomarker cruciale poiché influenza numerosi processi fisiologici vitali per la salute a lungo termine, tra cui:

- salute ossea e prevenzione dell'osteoporosi
- funzione immunitaria
- regolazione dell'infiammazione
- salute cardiovascolare
- funzione neurocognitiva
- regolazione del metabolismo

Livelli ottimali di Vitamina D sono associati a un minor rischio di malattie croniche legate all'età, come patologie cardiovascolari, diabete di tipo 2, alcuni tipi di cancro e disturbi neurodegenerativi. Pertanto, il monitoraggio e la gestione dei livelli di Vitamina D sono fondamentali per promuovere un invecchiamento sano e una maggiore longevità.

PARAMETRI

Per valutare la longevità, il parametro principale è la concentrazione di 25-idrossiVitamina D [25(OH)D] nel sangue. Tuttavia, ci sono altri fattori che dobbiamo considerare e includono i livelli seguenti:

- livelli di Calcio e fosforo: la Vitamina D regola l'assorbimento di questi minerali.
- livelli di paratormone (PTH): inversamente correlati ai livelli di Vitamina D.
- markers di turnover osseo: per valutare l'impatto della Vitamina D sulla salute ossea.
- variazioni stagionali: i livelli possono fluttuare in base all'esposizione solare.
- fattori di rischio individuali: età, BMI, pigmentazione della pelle, latitudine di residenza.

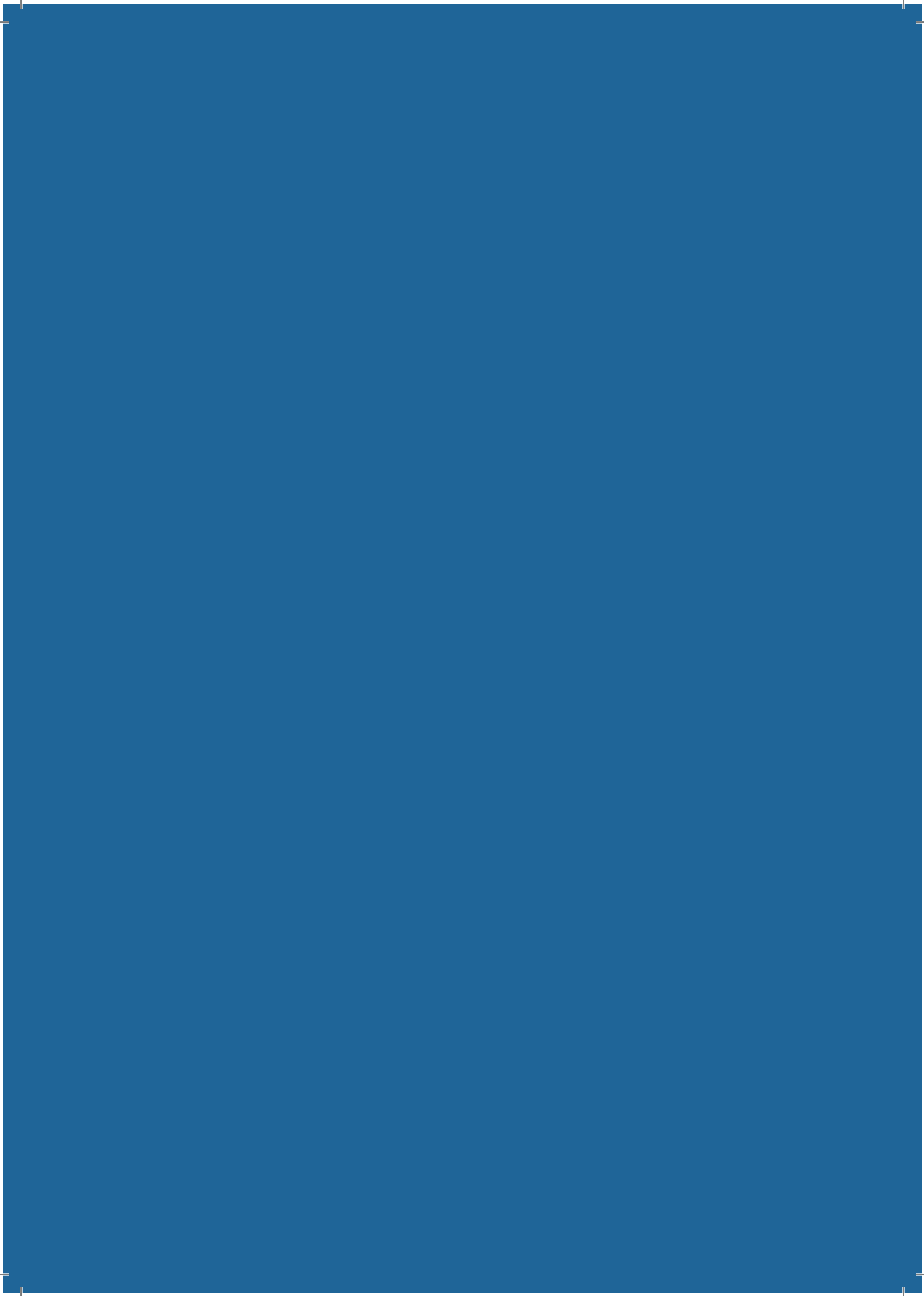
STRATEGIE DA ADOTTARE PER MIGLIORARE I VALORI

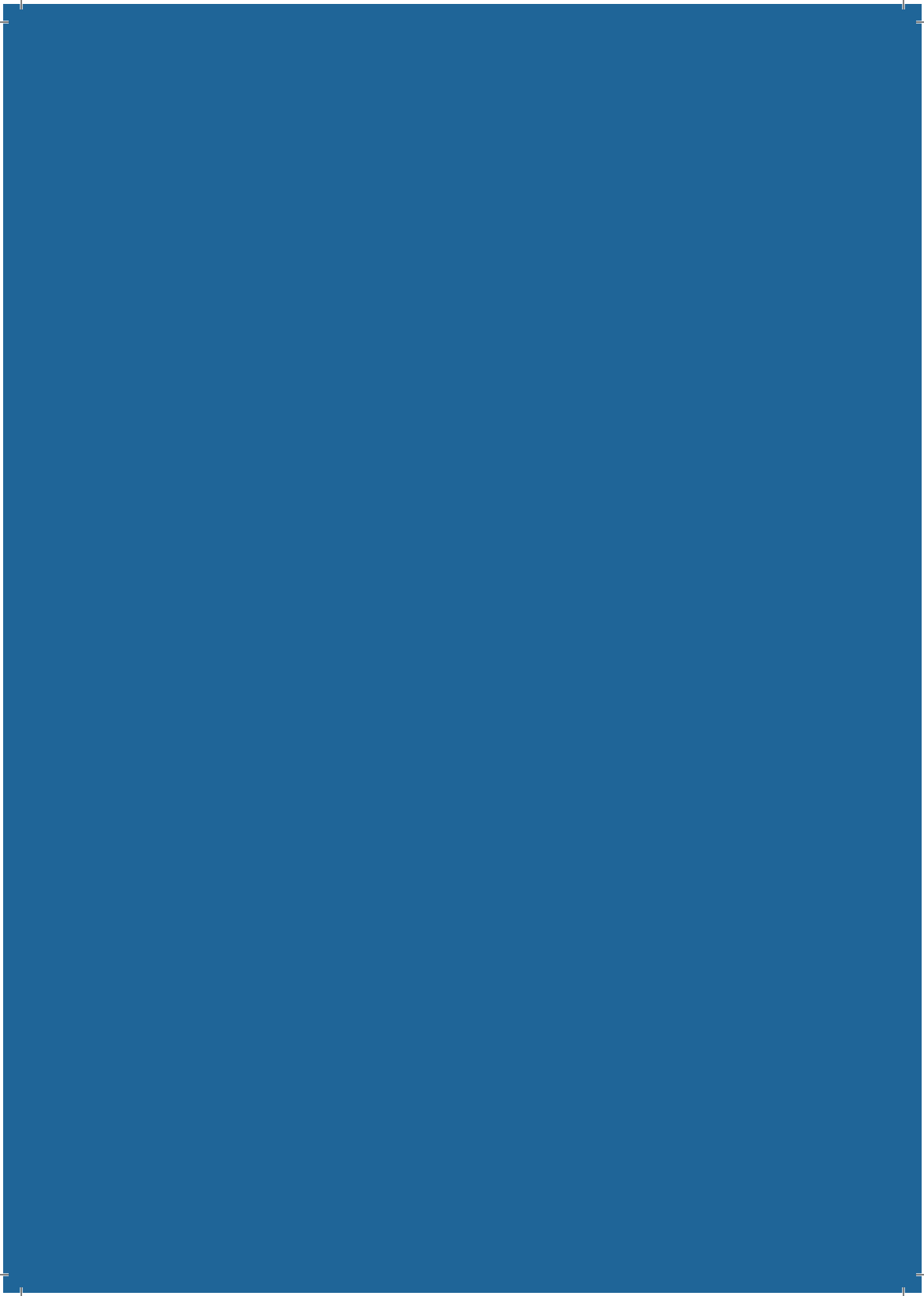
- Esposizione solare controllata: 10-30 minuti di esposizione al sole alcune volte a settimana, evitando le ore centrali della giornata
- Dieta ricca di Vitamina D: includere alimenti come pesce grasso (salmone, sgombero), tuorlo d'uovo, funghi esposti ai raggi UV e cibi fortificati
- Supplementazione: sotto controllo medico, specialmente in inverno o per individui a rischio di carenza
- Attività fisica all'aperto: combinare esercizio e esposizione solare quando possibile
- Mantenimento di un peso corporeo sano: l'obesità può influenzare negativamente i livelli di Vitamina D
- Riduzione dell'inquinamento indoor: trascorrere più tempo all'aria aperta
- Considerare l'uso di lampade UV specifiche per la produzione di Vitamina D, sotto supervisione medica
- Monitoraggio regolare dei livelli, specialmente per individui over 50 o con fattori di rischio

Indice esami

AA/EPA + AA/DHA (EFA)	18
Acido folico	19
APO B	20
APTT (Tempo di Tromboplastina Parziale Attivata)	21
Azotemia (Urea)	22
Bilirubina totale	23
Calcio	24
Ck (Creatinichinasi)	25
Coenzima Q10	26
Colesterolo HDL	27
Colesterolo LDL	28
Colesterolo totale	29
Cortisolo	30
Creatinina	31
dROMS	32
Elettroforesi proteica	33
Emocromo con formula	34
Estradiolo	35
Fibrinogeno	36
Fosfatasi alcalina	37
FSH	38
Ft3	39
Ft4	40
Gamma-GT	41
Glicemia	42
HbA1c (emoglobina glicata)	43
HOMA	44
IGF-1 (Somatomedina)	45
Insulina	46
LH	47
Lp(a)	48
Magnesio	49
Omocisteina	50
Potassio	51
Prolattina	52
Proteina C Reattiva	53
PSA Reflex	54
PT	55
SHBG	56
Sideremia	57
Sodio	58
Testosterone	59
Testosterone libero	60
Transaminasi ALT/GPT	61
Transaminasi AST/GOT	62
Trigliceridi	63
Tsh	64
Uricemia (Acido urico)	65
Vitamina B12	66
Vitamina D	67









Per informazioni:

longevity@cerbahealthcare.it
www.cerbahealthcare.it/longevity