

# Capire le analisi del sangue in 10 minuti

Guida rapida ai parametri piu' comuni del referto

Questa guida ha scopo esclusivamente divulgativo e informativo. Non sostituisce in alcun modo il parere, la diagnosi o la prescrizione del medico curante. Per qualsiasi dubbio sui propri esami o sulla propria salute, rivolgersi sempre a un professionista sanitario.

## Perche' questa guida?

Hai ritirato le analisi del sangue e ti trovi davanti una lista di sigle, numeri e asterischi. E' normale sentirsi confusi. Questa mini-guida ti aiuta a orientarti tra i parametri piu' frequenti, capire cosa significano i valori di riferimento e sapere quando e' il caso di parlarne con il medico.

**Ricorda:** nessun singolo valore, da solo, basta per fare una diagnosi. Il medico guarda sempre il quadro d'insieme.

## Come si legge un referto

Ogni riga del referto contiene in genere: il nome del parametro (es. Emoglobina), il valore misurato nel tuo campione, l'unita' di misura (es. g/dL, mg/dL, mU/L) e l'intervallo di riferimento, cioe' il range considerato normale per il tuo sesso e la tua eta'.

Se il tuo valore e' fuori dall'intervallo, spesso viene segnalato con un asterisco (\*) o con le lettere H (alto) e L (basso). Un valore fuori range **non significa automaticamente malattia**: puo' dipendere da alimentazione, farmaci, stress, orario del prelievo o variabilita' biologica individuale.

## I parametri piu' comuni

Ecco una panoramica dei parametri che trovi piu' spesso nel referto, con i valori di riferimento indicativi per un adulto. I range possono variare da laboratorio a laboratorio.

Parametro	Cosa misura	Valori indicativi
Emoglobina (Hb)	Proteina che trasporta l'ossigeno nel sangue	Uomo: 13-17 g/dL Donna: 12-16 g/dL
Ematocrito (Hct)	Percentuale di globuli rossi nel sangue totale	Uomo: 40-54% Donna: 36-48%

Parametro	Cosa misura	Valori indicativi
Glicemia	Livello di zucchero (glucosio) nel sangue	A digiuno: 70-100 mg/dL
Colesterolo totale	Grasso presente nel sangue	Desiderabile: < 200 mg/dL
Colesterolo HDL	Colesterolo "buono", protettivo	Uomo: > 40 mg/dL Donna: > 50 mg/dL
Colesterolo LDL	Colesterolo "cattivo"	Ottimale: < 100 mg/dL
Trigliceridi	Altro tipo di grasso nel sangue	Desiderabile: < 150 mg/dL
Creatinina	Indica come funzionano i reni	Uomo: 0.7-1.2 mg/dL Donna: 0.5-1.0 mg/dL
TSH	Ormone che regola la tiroide	0.4-4.0 mU/L
Ferritina	Riserve di ferro nell'organismo	Uomo: 30-400 ng/mL Donna: 15-150 ng/mL
PCR	Marker di infiammazione	< 5 mg/L (o < 0.5 mg/dL)
Vitamina D	Essenziale per ossa e sistema immunitario	Sufficiente: 30-100 ng/mL

## Cosa guardare per area

### Emocromo (esame emocromocitometrico)

E' l'esame piu' richiesto: misura globuli rossi, bianchi, piastrine ed emoglobina. Serve a individuare anemie, infezioni, problemi di coagulazione. Un emocromo alterato non indica necessariamente una patologia grave: anche un semplice raffreddore puo' modificare i globuli bianchi.

### Glicemia e metabolismo

La glicemia a digiuno e' il primo indicatore del metabolismo degli zuccheri. Valori tra 100 e 125 mg/dL sono considerati 'pre-diabete'. Sopra 126 mg/dL in due misurazioni successive, il medico puo' valutare una diagnosi di diabete. L'emoglobina glicosilata (HbA1c) mostra la media della glicemia negli ultimi 2-3 mesi.

### Colesterolo e rischio cardiovascolare

Non basta guardare il colesterolo totale: conta soprattutto il rapporto tra LDL ("cattivo") e HDL ("buono"). I trigliceridi completano il quadro lipidico. Il medico valuta questi numeri insieme ad altri fattori di rischio come eta', pressione, fumo e familiarita'.

## Funzionalità renale

Creatinina e urea indicano come lavorano i reni. Un valore lievemente alterato può dipendere da disidratazione, dieta ricca di proteine o attività fisica intensa. Valori costantemente fuori range richiedono approfondimento.

## Tiroide (TSH)

Il TSH è il primo esame per valutare la funzione tiroidea. Un TSH alto può indicare ipotiroidismo (tiroide lenta), un TSH basso può indicare ipertiroidismo (tiroide troppo attiva). In caso di alterazione, il medico prescrive anche FT3 e FT4 per completare il quadro.

## Quando parlare con il medico

Un singolo valore leggermente fuori range, in assenza di sintomi, spesso non richiede interventi urgenti. Ecco però alcune situazioni in cui è importante contattare il medico:

- Più parametri fuori range contemporaneamente
- Un valore molto distante dal range (non solo di poco)
- Valori che peggiorano rispetto alle analisi precedenti
- Presenza di sintomi: stanchezza persistente, perdita di peso inspiegata, febbre ricorrente
- Il medico ha chiesto di ripetere le analisi e i valori sono ancora alterati

**Non fare autodiagnosi su internet.** Se un valore ti preoccupa, annotalo e portalo al tuo medico curante alla prossima visita.

## Approfondisci su [GlossarioMedico.it](https://www.glossariomedico.it)

- **Schede dei parametri** - Ogni parametro spiegato in modo semplice con valori, cause di alterazione e FAQ.
- **Verificatore Esami del Sangue** - Inserisci i tuoi valori e ottieni un semaforo immediato: verde, giallo o rosso.
- **Percorsi guidati** - Guide passo passo per capire emocromo, colesterolo, tiroide e altri referti.
- **Tabella Valori Normali** - 35 esami con range di riferimento, ricerca e filtro per categoria.

---

Approfondisci su [glossariomedico.it](https://www.glossariomedico.it) - Termini medici spiegati in modo semplice

A cura del team editoriale sanitario [GlossarioMedico.it](https://www.glossariomedico.it) - 2026