

# Checklist pre-prelievo

Cosa fare e non fare prima degli esami del sangue

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.

Una preparazione corretta al prelievo di sangue è fondamentale per ottenere risultati attendibili. Alcuni comportamenti nelle ore precedenti possono alterare i valori e portare a falsi allarmi o a valori falsamente normali. Segui questa checklist per presentarti al prelievo nelle condizioni migliori.

## 24-48 ore prima del prelievo

### ■ Evita attività fisica intensa

Lo sport intenso può alterare enzimi muscolari (CPK, LDH), globuli bianchi e altri parametri. Attività leggera come una camminata è consentita.

### ■ Evita il consumo di alcol

L'alcol può alterare trigliceridi, enzimi epatici (gamma GT, transaminasi) e glicemia. Astieniti almeno nelle 24 ore precedenti.

### ■ Mantieni un'alimentazione normale

Non modificare la tua dieta abituale nei giorni prima degli esami: il medico vuole vedere i tuoi valori reali, non quelli di una dieta temporanea.

### ■ Evita pasti particolarmente ricchi di grassi

Una cena molto grassa la sera prima può alterare colesterolo e trigliceridi. Preferisci un pasto leggero e bilanciato.

## La sera prima

### ■ Cena entro le ore 20:00-21:00

Per rispettare le 8-12 ore di digiuno richieste dalla maggior parte degli esami.

### ■ Niente snack o spuntini notturni

Anche un piccolo spuntino può alterare la glicemia e i trigliceridi.

### ■ Prepara i documenti necessari

Impegnativa/ricetta medica, tessera sanitaria, eventuali referti precedenti da confrontare.

### ■ **Annota i farmaci che assumi regolarmente**

Il medico del laboratorio potrebbe chiederti quali farmaci prendi, soprattutto anticoagulanti, antidiabetici, ormoni tiroidei.

## La mattina del prelievo

### ■ **Mantieni il digiuno (8-12 ore)**

Puoi bere acqua naturale (non gasata, non aromatizzata) in quantita' moderata. L'acqua non altera i risultati ed evita la disidratazione.

### ■ **Non bere caffe', te', succhi o latte**

Qualsiasi bevanda diversa dall'acqua puo' interferire con i risultati, in particolare con la glicemia.

### ■ **Non fumare prima del prelievo**

Il fumo puo' alterare i globuli bianchi, il cortisolo e altri parametri. Aspetta dopo il prelievo.

### ■ **Assumi i farmaci come indicato dal medico**

Di regola: NON sospendere i farmaci di tua iniziativa. Se hai dubbi, chiedi al medico che ha prescritto gli esami. Alcuni farmaci vanno presi dopo il prelievo, ma solo se il medico lo ha specificato.

### ■ **Cerca di ridurre lo stress**

Lo stress acuto puo' influenzare cortisolo, glicemia e globuli bianchi. Se possibile, arriva con calma e senza fretta.

### ■ **Indossa maniche comode o facili da arrotolare**

Un consiglio pratico che rende il prelievo piu' semplice e veloce.

## Dopo il prelievo

### ■ **Tieni premuto il cotone per almeno 3-5 minuti**

Non piegare il braccio subito: una pressione costante riduce il rischio di ematoma.

### ■ **Fai colazione normalmente**

Dopo il prelievo puoi mangiare e bere come al solito. Se ti senti debole, siediti qualche minuto e bevi acqua zuccherata.

### ■ **Ritira il referto nei tempi indicati**

Di solito i risultati sono pronti in 1-3 giorni lavorativi. Molti laboratori offrono il ritiro online.

### ■ **Porta il referto al medico**

Non interpretare i risultati da solo: il medico li valuterà nel contesto della tua storia clinica.

## Riepilogo rapido

Tempistica	Si'	No
48 ore prima	Alimentazione normale, attivita' leggera	Sport intenso, eccesso di alcol
Sera prima	Cena leggera entro le 20-21, preparare documenti	Snack notturni, cena pesante e grassa
Mattina	Acqua naturale, farmaci se indicati dal medico	Caffe', te', fumo, interrompere farmaci senza indicazione
Dopo	Colazione, pressione sul punto, referto al medico	Autodiagnosi, panico per un asterisco

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

- **Checklist Pre-visita interattiva** - La versione digitale completa con progress bar e note personalizzabili.
- **Verificatore Esami del Sangue** - Inserisci i tuoi valori dopo il ritiro del referto per un primo orientamento.
- **Schede dei parametri** - Ogni termine medico spiegato in modo chiaro e accessibile.

---

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

A cura del team editoriale sanitario GlossarioMedico.it - 2026