

Paziente: Mario Rossi
Cod. Prodotto: 00000
Codice Accettazione: 00000
CCV: 000
Data: 24/12/2015



PROFILO BUONANOTTE (Valutazione dell'equilibrio ormonale)

ORMONI E QUALITA' DEL SONNO

CORTISOLO SERALE

MELATONINA

DHEA

PRELIEVO SALIVARE

GUIDA ALLA LETTURA DEL TEST

CONSIGLI UTILI

LA RIPETIZIONE DEL TEST

I RISULTATI

Referto a cura di:

NatrixLab

Via Cavallotti, 16 42122 Reggio Emilia

Aut.n. 67 del 26/01/2010

Direttore Sanitario Dott. Michele Cataldo

www.natrixlab.it

ORMONI E QUALITA' DEL SONNO

Gli ormoni sono sostanze endogene prodotte dal sistema endocrino, che fungono da messaggeri e rispondono alle diverse necessità e bisogni sentiti dall'organismo. Gli ormoni sono prodotti da ghiandole che si trovano all'interno del corpo: nel sistema nervoso centrale l'ipotalamo e l'ipofisi, a livello del collo, le paratiroidi e la tiroide, nell'addome, le ghiandole surrenali, il pancreas e le ghiandole sessuali (ovaie nelle donne, testicoli nell'uomo) per finire. Ogni ormone ha funzioni differenti e viene secreto o attivato solo quando necessario; per la maggior parte della sua vita circola a livello sanguigno legato a proteine che lo mantengono inattivo, ma pronto all'uso.

Sempre più spesso, la nostra società ci costringe a seguire ritmi frenetici e stili di vita scorretti. Questo può portare ad uno squilibrio ormonale, squilibrio che può influire negativamente sulla qualità del sonno.

La conseguenza a tutto ciò può essere:

- Insonnia
- Difficoltà a perdere peso
- Invecchiamento precoce

Alcuni ormoni infatti entrano in azione proprio nei meccanismi di regolazione del sonno. Tenerli sotto controllo può favorire il benessere e la salute nel breve, ma soprattutto nel lungo periodo.

CORTISOLO

Il cortisolo viene prodotto dalla ghiandola surrenale in risposta all'ormone ipofisario ACTH.

Questo ormone viene anche denominato "dello stress", poiché livelli aumentati si riscontrano in caso di forte stress psico-fisico, di vita frenetica e irregolare o dopo attività fisica molto intensa.

Al fine di preservare e preparare l'organismo a sopravvivere ad una forte condizione di stress, il cortisolo agisce aumentando la gittata cardiaca, la glicemia, incrementando la gluconeogenesi epatica, stimolando la secrezione di glucagone e riducendo l'attività dell'insulina. Inoltre, riduce le difese immunitarie, con azione anti-infiammatoria. Come effetto collaterale di un aumento cronico di cortisolo si ha l'accelerazione dell'insorgenza dell'osteoporosi. In assenza di zuccheri, favorisce il catabolismo proteico, e la mobilitazione e l'utilizzo degli acidi grassi, ma in alcuni distretti stimola la lipogenesi: stimola lo sviluppo del tessuto adiposo sottocutaneo, soprattutto nel tronco e nell'addome.

La secrezione del cortisolo è controllata dall'asse ipotalamo-ipofisi-surrene e viene regolata dal ritmo circadiano del ciclo sonno-veglia, con un picco massimo nelle prime ore del mattino, tra le 6 e le 9, seguito da un progressivo rallentamento lungo la giornata per raggiungere il minimo verso mezzanotte.

Un aumento del cortisolo in circolo si manifesta anche in caso di digiuno prolungato o abitudini alimentari scorrette. Ad esempio, saltare la prima colazione o mangiare molto in un unico pasto giornaliero fa aumentare i livelli di questo ormone. Una condizione stabile di ipercortisolismo può portare a disturbi del sonno, ma anche ipertensione, alopecia, debolezza muscolare, alterazioni del ciclo mestruale, infezioni ricorrenti, calo della libido, osteoporosi, cefalea, depressione, invecchiamento precoce.

MELATONINA

La melatonina è un ormone prodotto e secreto dalla ghiandola pineale (nel cervello) ed è l'attore principale nella regolazione dei ritmi circadiani, che sono i ritmi regolati dalla luce e dal buio. Il livello basale di melatonina viene mantenuto anche da una secrezione a livello intestinale. La melatonina è stata identificata inoltre come potente antiossidante, immuno-stimolante ed antiinfiammatorio.

La melatonina diminuisce con l'età ed il suo ruolo nel processo d'invecchiamento è sotto investigazione. Nella stagione invernale la sua secrezione è superiore rispetto a quella estiva. Inoltre, con l'avanzare dell'età si ha una diminuzione dei valori di questo potente ormone.

DHEA

Il DHEA, o deidroepiandrosterone, è il principale ormone steroideo prodotto dalla surrenale, in risposta all'ormone ipofisario ACTH, a partire dal colesterolo. Da questo ormone derivano tutti gli ormoni steroidei, ovvero quelli sessuali (testosterone, estrogeni, progesterone) e il cortisolo. Le principali funzioni sono quelle di:

- regolare e stimolare le funzioni sessuali, la libido e i caratteri sessuali secondari
- stimolare la produzione di mielina, importante per la protezione del sistema nervoso
- aumentare il trofismo muscolare e osseo
- mobilitare ed utilizzare i grassi a scopo energetico
- aumentare il metabolismo basale, favorendo il dimagrimento
- prevenire osteoporosi e malattie neurologiche degenerative
- rallentare l'invecchiamento e aumentare la longevità
- favorisce il sonno e aumenta la qualità del riposo.

Natrix srl

Il DHEA rappresenta un contro-regolatore dell'azione del cortisolo e ne modula gli effetti dannosi indotti dall'ipercortisolemia. La massima secrezione di DHEA si ha nella pubertà e fino ai 25-30 anni, dopo di che comincia a diminuire la sua concentrazione fisiologicamente.

PRELIEVO SALIVARE

La saliva contiene mucine, enzimi digestivi, elettroliti, immunoglobuline e ormoni. Gli ormoni oltrepassano passivamente la membrana delle ghiandole salivari e raggiungono la saliva solo in piccola percentuale, la percentuale corrispondente all'ormone "libero", quindi non legato ad altre proteine. Questa percentuale corrisponde alla parte attiva degli ormoni circolanti.

A differenza del liquido salivare, nel sangue, gli ormoni si trovano per il 95-99% legati a proteine, non biodisponibili, quindi inattivi. Molti studi dimostrano che le concentrazioni degli ormoni salivari corrispondono a quelle riscontrate nel siero sanguigno. Inoltre, il prelievo salivare è semplice e veloce, non soggetto a stress da prelievo e il campione è stabile per lungo tempo.

CONSIGLI UTILI

Il processo di stress che porta all'invecchiamento precoce e ai disturbi del sonno può essere influenzato e ritardato attraverso lo stile di vita: selezionando i cibi che favoriscono un invecchiamento positivo, assumendo integratori scelti in base ai risultati del test, praticando un certo tipo di attività fisica e conservando la corretta composizione corporea. Per contro è buona regola, e sicuramente un buon inizio per migliorare le proprie condizioni di salute, evitare di fumare, mangiare cibi sbagliati, non fare attività fisica, respirare aria inquinata.

È sempre consigliabile ridurre al minimo il consumo di sigarette, alcol, caffè, farmaci e sostanze stupefacenti. Evitare la sedentarietà e il cibo spazzatura permette di migliorare il proprio benessere. Mantenere un peso forma e una composizione corporea costante aiuta a tenere sotto controllo il rapporto tra gli ormoni dello stress, ma anche tra gli altri ormoni, coinvolti nei processi fisiologici dell'organismo. Dormire bene, ad orari regolari, e per almeno 8-9 ore al giorno, è un'altra importante arma contro l'invecchiamento: il sonno dovrebbe essere un sonno di qualità, fatto nelle ore notturne.

Anche l'alimentazione gioca un ruolo fondamentale: seguire un'alimentazione bilanciata, prediligendo i carboidrati non raffinati, le proteine, le fibre alimentari, le vitamine e l'acqua. Sono da preferire le proteine derivanti dal pesce, dal bianco d'uovo e dalla carne bianca magra. Anche i grassi sono fondamentali, ma è opportuno scegliere e prediligere grassi vegetali monoinsaturi e polinsaturi.

LA RIPETIZIONE DEL TEST

Si consiglia di ripetere il test ogni 2-3 mesi. In caso di monitoraggio terapeutico, o di patologia si consiglia di ripetere il test secondo il suggerimento del medico curante. In caso di difficoltà nell'interpretazione del referto o di patologie in corso è consigliabile il parere di uno specialista in grado di fornire un supporto terapeutico mirato.

IMPORTANTE

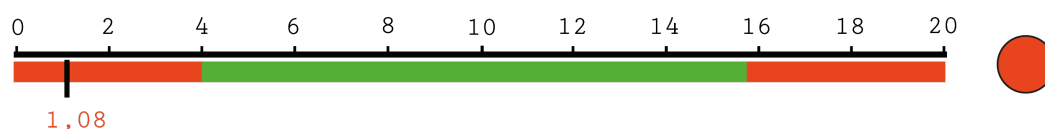
I risultati del test devono essere sempre e comunque inquadrati dal medico nella situazione clinica del singolo paziente.

Questo test non può essere riprodotto in modo parziale.

I risultati di laboratorio, i grafici e le spiegazioni contenute nel presente fascicolo non devono essere considerati come una diagnosi medica. Essi rappresentano esclusivamente uno strumento a disposizione del medico curante, che li potrà utilizzare integrandoli con gli elementi riscontrati durante la visita o attraverso altri esami diagnostici, nel formulare una corretta terapia e diagnosi dello stato di benessere del soggetto.

GUIDA ALLA LETTURA DEL TEST

- **SEMAFORO VERDE:** valore entro il range di normalità;
- **SEMAFORO ROSSO:** valore al di fuori del range di normalità.



Paziente: Mario Rossi
Cod. Prodotto: 00000
Codice Accettazione: 00000
CCV: 000
Data: 24/12/2015

Referto a cura di:

NatrixLab

Via Cavallotti, 16 42122 Reggio Emilia
Aut.n. 67 del 26/01/2010
Direttore Sanitario Dott. Michele Cataldo

Esito Test

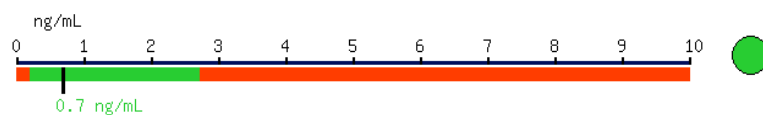
PROFILO BUONANOTTE (Valutazione dell'equilibrio ormonale)

A handwritten signature in black ink, appearing to read "A. Rausa".

Dott.ssa Ausilia Rausa

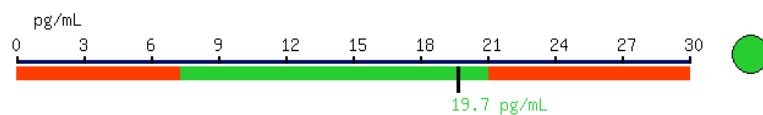
Risultati

CORTISOLO SERA



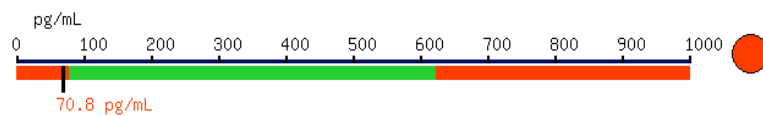
0.7 ng/mL
0.2 - 2.7

MELATONINA SALIVARE



19.7 pg/mL
7.3 - 21.0

DHEA



70.8 pg/mL
76.7 - 620.2



**AZIENDA CON SISTEMA
DI GESTIONE QUALITÀ
CERTIFICATO DA DNV GL
= ISO 13485 =**

**AZIENDA CON SISTEMA
DI GESTIONE QUALITÀ
CERTIFICATO DA DNV GL
= ISO 9001 =**



NATRIX S.r.l.

Via Cavallotti, 16 - 42122 - Reggio Emilia - Italy (IT)
Tel: +39 0522 232606 - Fax: +39 0522 506136
E-mail: info@natrixlab.it

www.natrixlab.it