DOPO I 50: IMPORTANTE LA PREVENZIONE, ANCHE QUANDO TUTTO FUNZIONA

Check-up, ogni anno!

Indagine clinica personalizzata per la diagnosi precoce di eventuali patologie

di Vincenzo Pitaro

La salute intesa come prevenzione è un concetto che, purtroppo, la maggior parte della gente tende ad ignorare. Lo rilevano i sondaggi: dell'efficienza fisica la maggioranza degli italiani si preoccupa soltanto al manifestarsi di qualche disturbo. Eppure, sottoporsi a un check-up, fare un «tagliando» sulla propria persona, controllarsi regolarmente almeno una volta all'anno - anche quando tutto funziona - è estremamente importante, specie se si sono superati i trent'anni, poiché rappresenta il sistema migliore per vivere meglio e più a lungo. In che cosa consiste, dunque, questa pratica - a quanto pare poco diffusa - etichettata con un termine inglese ormai entrato a pieno titolo nel nostro vocabolario, nel nostro linguaggio comune? Ma, soprattutto, quali sono gli esami ai quali bisognerebbe sottoporsi ciclicamente? I due principali scopi del check-up, si sa, sono la prevenzione e la diagnosi precoce su eventuali patologie. Si tratta in sostanza di una vera e propria indagine clinica che viene effettuata anche in assenza di sintomi particolari e alla quale sarebbe opportuno sottoporsi - come detto - almeno una volta l'anno. Prima degli esami di laboratorio, ovviamente, si rende necessario fare un'attenta anamnesi. Il medico di base, cioè, in questo caso raccoglie dal paziente il maggior numero possibile di dati sulla sua storia clinica, sull'eventuali malattie o sui disturbi di cui hanno sofferto sia lui che i suoi familiari o altri antenati. È pure importante che il medico conosca le abitudini di vita del paziente, il tipo di alimentazione, e via dicendo. Solo dopo aver avuto un quadro ben preciso, potrà essere in grado di indicare quali sono gli esami da eseguire. Questa prima fase è importantissima, se si considera che ogni paziente si differenzia sempre da un altro per via dei problemi che possono essere diversi. Ci sono persone, ad esempio, che potrebbero essere predisposte verso alcune malattie e meno verso altre. Fino ad alcuni anni addietro i pazienti venivano sottoposti ad esami di routine, sempre uguali per tutti. Da un po' di tempo a questa parte, invece, si tende a «personalizzare» il check-up in relazione a ciò che può essere emerso dall'anamnesi e da un'accurata visita medica preliminare. È ovvio che chi soffre di dolori reumatici - tanto per citare un problema - avrà bisogno di particolari esami rispetto a chi è affetto di un disturbo intestinale o di altro. Soprattutto dai cinquant'anni in poi, insomma, sia per l'uomo che per la donna, le regole dello starbene imporrebbero almeno un check-up annuale anche se ci si sente in forma e non si hanno problemi di salute. Anzi, è proprio tra i cinquanta e i sessant'anni, proprio nelle persone che attraversano questa fascia di età, che potrebbe verificarsi un aumento delle patologie cardiache, dei disturbi dell'apparato respiratorio (specialmente tra i fumatori), dell'artrite e dell'artrosi, dei problemi renali, ecc. A questa età, ma anche un po' prima, occorrerebbe sottoporsi agli esami che il medico di fiducia riterrà opportuno consigliare. Come prima cosa andrebbe controllata la pressione arteriosa, il peso corporeo, la vista. Poi è sufficiente fare un emocromocitrometrico e altre analisi - sempre attraverso un prelievo di sangue - per conoscere i valori della glicemia, del colesterolo, dei trigliceridi, dell'azotemia, delle transaminasi, della velocità di sedimentazione, dell'assetto lipidico, nonché un esame completo delle urine. Dopodiché, spetterà al medico stabilire o meno eventuali altri approfondimenti, utili al paziente. L'importante che questi capisca e prenda coscienza su un fatto ben preciso: che un check-up, ogni tanto, non fa male a nessuno. Anzi.

Gli esami di base: un buon check-up è composto da esami di laboratorio, esami strumentali ed esami radiologici. Tra gli esami strumentali, i più importanti sono il controllo della pressione arteriosa, l'elettrocardiogramma, l'esame del fondo dell'occhio, la radiografia del torace in due proiezioni. Ecco comunque un elenco degli esami principali: **Emocromo**: conta il numero dei globuli rossi e bianchi, misura l'emoglobina e permette di scoprire l'insorgere di malattie nel sangue come la leucemia; **Ves**: misura la velocità di sedimentazione che è alto in caso di reumatismo, artrite, ma anche di patologie ancor più gravi; **Glicemia**: stabilisce la quantità di glucosio nel sangue (se è molto elevata può essere il campanello d'allarme per il diabete mellito, cioè di tipo 2; **Colesterolemia**: se i valori sono costantemente alti possono esserci rischi di malattie gravi come l'infarto miocardico e l'ictus cerebrale); **Trigliceridemia**: serve per stabilire il livello dei trigliceridi nel sangue (che assieme al colesterolo possono provocare problemi di arteriosclerosi); **Transaminasi**: malattie del fegato e del muscolo cardiaco (epatiti, cirrosi epatica, infarto) fanno aumentare nel sangue il livello di questi enzimi; **Azotemia**: serve a valutare la funzione renale; **Creatininemia**: permette di controllare la funzionalità renale in modo più specifico dell'azotemia; **Bilirubinemia**: le variazioni della quantità di bilirubina nel sangue possono indicare la presenza di problemi del fegato o del sangue.