



Al fine di ottenere un quadro analitico corrispondente alle reali condizioni di salute della persona che si sottopone alle analisi è opportuno che questa non modifichi le sue abitudini di vita, alimentari comprese, nel periodo immediatamente precedente i prelievi dei campioni biologici da esaminare. E' sufficiente osservare un digiuno di circa 10-12 ore prima di sottoporsi a prelievi, si consiglia di astenersi dal fumo, dagli sforzi fisici e dagli stress emotivi. Vi sono comportamenti, abitudini di vita e sostanze che possono influenzare i risultati di analisi, specie i valori ematici. In particolare:

1. **ALIMENTAZIONE:** una cena abbondante in grassi la sera prima del prelievo può aumentare la concentrazione di trigliceridi, mentre un digiuno eccessivamente prolungato può alterare parecchi parametri. Si consiglia quindi di consumare una cena normale la sera prima dei prelievi;
2. **ALCOOL:** l'assunzione abituale di elevate quantità di alcool causa alterazioni dei parametri metabolici tipici dell'etilismo cronico. Si consiglia quindi di astenersi dall'assumere alcool per almeno 10 ore prima e comunque non assumere mai in quantità eccessive;
3. **CAFFEINA e TEINA:** non è del tutto nota l'influenza di caffeina e teina su tutti i parametri analitici; si consiglia dunque di astenersi dall'assunzione di bevande che ne contengano;
4. **FUMO:** l'inalazione di fumo di tabacco provoca alterazioni transitorie e o stabili di molti analiti. L'entità di tali alterazioni è funzione dell'età e della modalità di assunzione del fumo (sigaro, pipa, sigaretta). Si consiglia quindi di astenersi dal fumo per almeno 10 ore prima del prelievo;
5. **CICLO MESTRUALE e GRAVIDANZA:** le condizioni fisiologiche relative ai diversi momenti della vita fertile femminile producono sensibili variazioni nella concentrazione ematica di molti analiti . Si richiede quindi di avvisare dell'eventuale stato di gravidanza e del relativo periodo e di comunicare specie per dosaggi ormonali la dell'ultima mesturazione;
6. **FARMACI:** è indispensabile comunicare al laboratorio se si è in trattamento con farmaci o se si sono assunti farmaci nelle 24 ore precedenti il prelievo.