



Dott.ssa  
**Elena Turla**  
Biologa Nutrizionista

## SE IL TUO FUTURO FOSSE QUALCOSA CHE PUOI PROGRAMMARE?

IMBIO, Istituto di medicina biologica, ha formato un team di esperti che grazie ad attrezzature all'avanguardia e ad un laboratorio specializzato, è in grado oggi di rispondere a questa domanda.

IMBIO

CRESCERE RIMANENDO GIOVANI



## VALUTAZIONE DEL CORTISOLO SALIVARE

**CONTROLLA  
L'ORMONE DELLO  
STRESS**

ANALISI D'AVANGUARDIA  
PER UNA MEDICINA PERSONALIZZATA



Il cortisolo è conosciuto anche come l'ormone dello stress.

È l'ormone che il nostro organismo rilascia durante l'arco della giornata anche in risposta agli stimoli stressogeni.

Grazie alle nuove ricerche scientifiche e a nuove strumentazioni, oggi è possibile effettuare analisi su saliva, con un metodo semplice, affidabile, non invasivo e adatto a tutte le età e condizioni fisiche.



## Perché controllare il cortisolo?

Livelli alterati di cortisolo possono causare molti disturbi. Il test è consigliato a tutti coloro che soffrono di:

- disturbi del sonno (risvegli notturni frequenti, narcolessia o insonnia)
- stanchezza cronica o stanchezza che compare in modo improvviso nella giornata
- disturbi della memoria o scarsa capacità di concentrazione
- difficoltà a perdere o mettere peso
- mancanza di recupero dopo l'attività fisica (overtraining)
- sbalzi di pressione (in assenza di patologie conclamate)
- bruxismo, gambe agitate, movimenti involontari o eccesso di caldo durante la notte
- narcolessia o iperattività (in assenza di patologie accertate)

## Perché su saliva?

L'analisi del cortisolo può essere effettuata su sangue o su saliva. Entrambe le metodiche permettono di misurare la concentrazione di questo ormone al momento del prelievo.

La misurazione su saliva non è invasiva e può essere facilmente effettuata in diversi momenti della giornata.

La misurazione della curva cortisolemica (tramite due o quattro misurazioni nell'arco della giornata) ci permette di verificare con precisione se l'andamento della produzione di cortisolo presenta delle anomalie e di stabilire un percorso mirato sulle proprie esigenze.

Per eseguire il test completo è necessario inviare al laboratorio i campioni richiesti, secondo le modalità indicate dalla nostra segreteria.

### Cortisolo a due misurazioni



2 x

SALIVETTE IN ORARI DIVERSI  
h 8.00 - h 22.00

### Cortisolo a quattro misurazioni



4 x

SALIVETTE IN ORARI DIVERSI  
h 7.00 - h 13.00 - h 17.00 - h 23.00

Utilizzare una salvietta diversa per ogni misurazione.

Indicare sempre nome, cognome ed orario del prelievo sull'apposito contenitore.

Nell'ora precedente all'esame:

- Un'ora prima di masticare le salviette evitare cibo, bevande e fumo
- Evitare la raccolta se presenti sanguinamenti in bocca

Per eseguire il test sono necessarie le salviette fornite dal laboratorio o dal professionista richiedente.