HBA1C TEST

TEST PER LA GLICEMIA A LUNGO TERMINE E VALUTAZIONE DELLO STILE DI VITA

PRINCIPALI INFORMAZIONI SUL PRODOTTO

Test e questionario combinati che offrono una valutazione generale dello stile di vita per aumentare la consapevolezza misurando il livello di glicemia a lungo termine contestualmente al tuo stile di vita attuale.

I risultati del test, insieme alle risposte al questionario sullo stile di vita, consentono di valutare il modo in cui le tue abitudini alimentari e generali attuali incidono sulla capacità del tuo corpo di controllare i livelli di glicemia e che implicazioni può avere un valore normale o elevato sulla tua salute nel lungo periodo.

In base ai risultati completi, riceverai consigli personalizzati su come integrazione, dieta, esercizio e altre scelte sullo stile di vita possono supportare la tua salute futura. Offriamo anche indicazioni su cosa fare nel caso in cui i tuoi livelli di glicemia a lungo termine siano elevati.

PRINCIPALI BENEFICI

- **Misurazione della glicemia a lungo termine**
- **Valutazione dello stile di vita**
- **Include una valutazione del rischio di sviluppare diabete di tipo 2**
- **Consigli personalizzati su come migliorare il tuo stato di salute**
- **Monitoraggio dei progressi**
- **Risultati del test anonimi e clinicamente accurati da un laboratorio indipendente e certificato**

PRENDI IL CONTROLLO A PARTIRE DA UN TEST

La misurazione della glicemia a lungo termine attraverso il test dell'emoglobina A1c (HbA1c) è uno dei test più importanti che puoi eseguire per monitorare il modo in cui la dieta e lo stile di vita che segui attualmente sostengono la tua salute a lungo termine. Il test misura la glicemia media (glucosio nel sangue) nel corpo negli ultimi tre mesi, un valore molto influenzato dalle scelte di dieta e stile di vita che prendiamo ogni giorno. Tenere la glicemia media a livelli normali è fondamentale poiché livelli elevati indicano che la capacità del corpo di controllare la glicemia attraverso l'uso di insulina può essere compromessa, il che comporta la necessità di intervenire. Questo avviene perché i livelli di glicemia elevati possono portare allo sviluppo di diabete di tipo 2 e, nel tempo, danneggiare molti dei sistemi dell'organismo, come occhi, nervi e vasi sanguigni.

La buona notizia è che la nostra salute è nelle nostre mani e, secondo l'OMG (Organizzazione Mondiale della Sanità), per contribuire a prevenire il diabete di tipo 2 e le relative complicazioni bisognerebbe:

- *raggiungere e mantenere un peso corporeo sano;*
- *essere fisicamente attivi, facendo almeno 30 minuti di attività regolare e a intensità moderata la maggior parte dei giorni. Per tenere sotto controllo il peso è necessario fare più attività;*
- *seguire una dieta sana, evitando zuccheri e grassi saturi; ed*
- *evitare l'uso di tabacco: fumare aumenta il rischio di diabete e malattie cardiovascolari.*

Le modifiche alla capacità dell'organismo di controllare la glicemia sono un processo lento e, anche se un test HbA1c può dare un buon risultato oggi, le scelte alimentari e lo stile di vita personali possono tuttavia cambiare la situazione nel lungo termine.

Per questo abbiamo introdotto il nostro test HbA1c, così da permetterti di avere un punto di partenza chiaro per il tuo percorso di salute. Misura la tua glicemia a lungo termine oggi e tiene in considerazione il modo in cui la dieta e lo stile di vita che segui attualmente sostengono la tua salute futura.

IL TEST HBA1C ZINZINO

Il test è diviso in due parti principali. Innanzitutto bisogna eseguire la misurazione effettiva, usando un auto-test facile da effettuare a casa e analizzato in laboratorio per esaminare la glicemia a lungo termine (HbA1c) trovata nel sangue capillare ottenuto da un dito usando la tecnica "Dried Blood Spot" (DBS). Per analizzare la glicemia a lungo termine, è stato dimostrato scientificamente che questa tecnica è tanto accurata quanto un campione di sangue venoso. Non si deve far altro che lasciar cadere qualche goccia di sangue su una carta da filtro Whatman. L'operazione richiede meno di un minuto.

VITAS Analytical Services in Norvegia, uno dei laboratori leader dell'area, analizzerà quindi il sangue. Il risultato verrà visualizzato, dopo circa 10-20 giorni, sul sito zinzinotest.com previo inserimento del tuo ID test personale e anonimo.

Questa misurazione offre informazioni fondamentali riguardo la capacità attuale del tuo corpo di controllare la glicemia, perché conoscere i livelli attuali ti consentirà di adottare scelte e azioni positive. Per sapere come agire, la seconda parte del test è una valutazione dello stile di vita.

Quando effettuerai l'accesso con l'ID del test ti verrà chiesto di compilare un questionario dettagliato per eseguire la valutazione dello stile di vita. In tal modo verrà fornito il contesto, senza il quale le informazioni sono spesso prive di significato. La valutazione dello stile di vita Zinzino aumenterà la tua conoscenza di te stesso/a, il tuo stato di salute, il modo in cui il tuo stile di vita attuale sta plasmando la tua salute futura e, aspetto ancora più importante, ti guiderà verso una versione di te più sana e più gioiosa negli anni a venire. A tal fine uniamo i risultati del tuo test con la valutazione dello stile di vita da te seguito e diamo un punteggio all'efficacia con cui le tue scelte in questo ambito stanno supportando le seguenti aree, in modo che tu possa monitorarle nel tempo:

- Stato di salute generale
- Analisi del test HbA1c
- Rischio di sviluppare diabete di tipo 2 (da domande sulla valutazione del rischio convalidate)
- Metabolismo
- Funzione immunitaria
- Funzioni cerebrali
- Funzione intestinale
- Ossa e articolazioni

COSA MISURIAMO

Il test dell'emoglobina A1c che usiamo per misurare i livelli di glicemia a lungo termine è una misurazione della quantità di proteine di emoglobina A1c con glucosio legato. Maggiore la glicemia (quantità di zucchero nel sangue) in media, più glucosio è legato.
È rappresentato come unità di misura mmol/mol (millimole per mole), che è la misurazione standard dei livelli di glicemia dal 2009. Il risultato viene quindi classificato in una di 4 diverse categorie:

Intervallo normale	< 34 mmol/mol
Intervallo da monitorare con attenzione	34 – < 38 mmol/mol
Intervallo pre-diabetico	38 – < 47 mmol/mol
Intervallo diabetico	> 47 mmol/mol

N.B.! Viene presentata una valutazione del rischio convalidato di sviluppare il diabete di tipo 2 quando ci si trova in un intervallo di HbA1c normale o da monitorare con attenzione; se invece i livelli sono nell'intervallo pre-diabetico o al di sopra di essi, la valutazione del rischio non viene presentata perché è già necessario intervenire.

COME FUNZIONA?

1. Fai il test

Inizia semplicemente pungendo il tuo dito e collocando 1-2 gocce di sangue su carta da filtro.

2. Attiva il test

Registra il tuo test inserendone l'ID e compilando il questionario sullo stile di vita. Tutti i dati sono anonimi.

3. Aspetta l'analisi

Vitas Analytical Services ha più di 25 anni di esperienza con conoscenze e tecnologie all'avanguardia, il che garantisce un'analisi indipendente del tuo campione e la protezione della tua privacy.

4. Ottieni i risultati

I risultati sono facilmente accessibili e vengono presentati nella nostra grafica di facile comprensione entro 10-20 giorni.

5. Inizia il tuo percorso

Sfrutta questo chiaro punto di partenza per il tuo viaggio verso una salute migliore. Modifica moderatamente e/o mantieni la tua dieta e il tuo stile di vita per ottenere una salute migliore per tutta la vita.

6. Monitoraggio dei progressi

La glicemia a lungo termine è sensibile alle scelte che adotti ogni giorno in merito a dieta e attività. Per questo, i risultati ottenuti cambieranno in base a tali scelte. Ti consigliamo di monitorare attivamente questi valori sulla base dei consigli personalizzati del test per garantire che le scelte da te adottate siano le migliori per la tua salute.

LABORATORIO INDIPENDENTE
Vitas è un laboratorio di analisi chimiche a contratto con certificazione GMP, considerato un'azienda leader dell'uso moderno dei test basati sull'analisi di campioni di sangue essiccato. Vanta 25 anni di esperienza nella fornitura di servizi di analisi cromatografiche personalizzate di alta qualità, basate su competenze e tecnologie all'avanguardia. Nasce dal dipartimento di Nutrizione dell'Istituto di scienze mediche di base presso l'Università di Oslo, il più grande dipartimento europeo in tal campo.

KIT PER IL TEST CERTIFICATO
Il "Dried Blood Spot Test" di Zinzino dispone della certificazione di conformità alla normativa europea 98/79/EB sui dispositivi medico-diagnostici in vitro (IVD). Ciò significa che il test e tutti i suoi componenti sono conformi alle leggi e alle normative applicabili, per cui il Kit dispone di marchio CE.

SOTTOPORSI AL TEST

1. Il test di Zinzino è un prodotto diagnostico in vitro approvato per la collezione di campioni del proprio sangue a domicilio.

- Innanzitutto lavare le mani con sapone, risciacquare bene con acqua tiepida e asciugarle.

2. Estrarre la **scheda campione** dalla busta di carta.

Conservare la busta per usarla in un secondo momento.

Staccare la parte **DA CONSERVARE** sulla Scheda Campione e scattare una foto dell'ID del test. Potrai consultare il risultato del TUO test **ESCLUSIVAMENTE** con **il Tuo** ID test anonimo. Posizionare la scheda sul tavolo con i due cerchi rivolti verso l'alto.

3. Stimolare il flusso sanguigno facendo grandi cerchi con il braccio o scuotendo la mano verso il basso per 20 secondi.

4. Estrarre la lancetta monouso. Rimuovere il cappuccio di sicurezza trasparente; la lancetta è pronta all'uso.

Utilizzare una salvietta imbevuta di alcool per pulire il polpastrello (si consiglia il dito medio).

Posizionare la lancetta contro la parte **inferiore** del polpastrello rivolto verso il foglio di raccolta sul tavolo. Spingere la parte superiore della lancetta contro il dito finché non si sente un clic. La lancetta effettuerà automaticamente una piccola puntura sul dito.

5. Non toccare la carta da filtro con le dita.

6. Ricoprire di sangue un cerchio alla volta. Premere delicatamente il dito e attendere che una goccia di sangue cada da sola all'interno del cerchio. Se una goccia di sangue non è sufficiente per ricoprire il cerchio, fanne scendere subito un'altra.

Lasciare la **scheda campione** in posizione orizzontale a temperatura ambiente per almeno 10 minuti per permettere ai campioni di asciugarsi bene.

7. Reinserire la **scheda campione** nella busta di carta. Quindi, posizionare la busta di carta nella busta metallica e **chiuderla**.

IMPORTANTE: non rimuovere il sacchetto anticondensazione dalla busta metallica.

8. Collocare la busta metallica chiusa nella busta grande che riporta l'indirizzo del laboratorio. **ATTENZIONE!** È **NECESSARIO** apporre la giusta affrancatura (francobolli) sulla busta prima di inserirla nella casella postale.

Registra il Tuo codice del test sul sito **www.zinzinotest.com**. Questo è il sito Web dove potrai consultare i risultati dei Tuoi test. Dovrai aspettare tra 10 e i 20 giorni prima che i risultati siano disponibili.

IMPORTANTE: custodire la **parte "DA CONSERVARE"** della carta. Potrai consultare il risultato del TUO test **ESCLUSIVAMENTE** con il **Tuo** ID test anonimo.

9. Il passaggio successivo è rispondere al questionario sullo stile di vita accedendo con il proprio ID di test anonimo. Per rispondere a tutte le domande è necessario avere accesso a un metro a nastro e agli ID dei test Balance e/o della vitamina D precedenti.

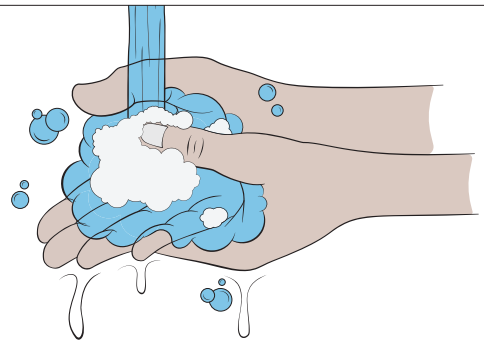
10. Come misurare il tuo girovita:

- Posiziona il metro a nastro intorno all'addome, appena sopra l'ombelico.
- Assicurati che sia ben tirato, ma senza che affondi nella pelle.
- Espira naturalmente e prendi la misura.
- Misura nuovamente per sicurezza.

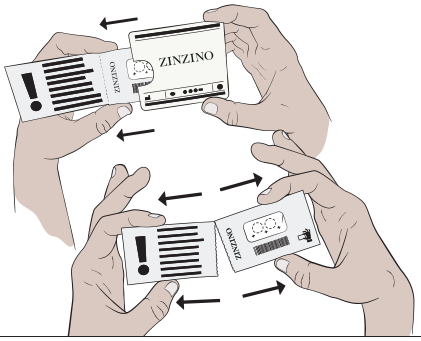
SUGGERIMENTO!

Se non hai un metro a nastro, usa un laccio in sostituzione e misuralo con un metro.

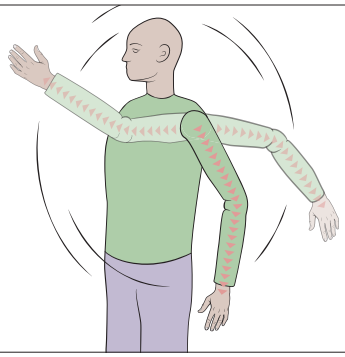
1



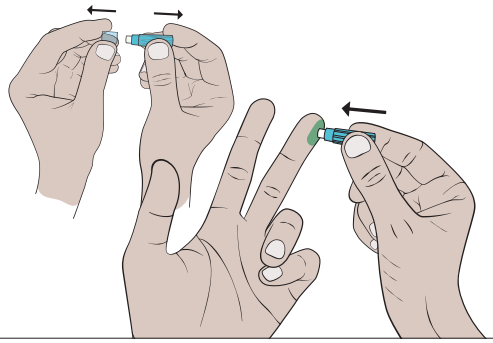
2



3

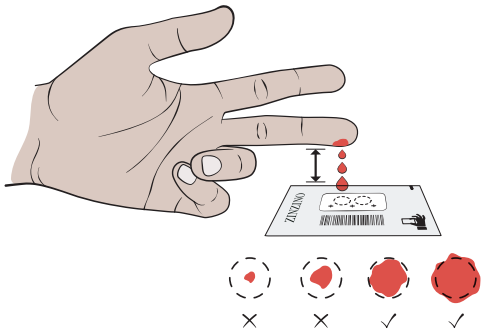


4

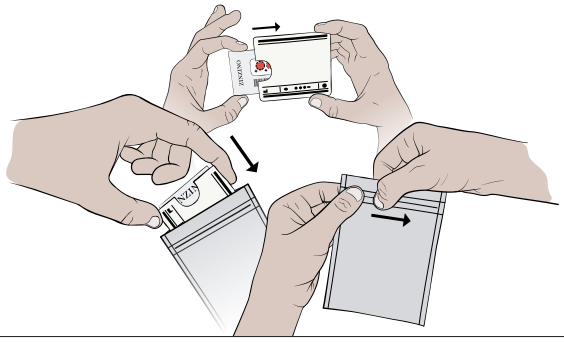


5

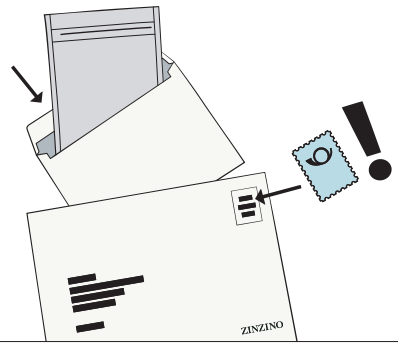
6

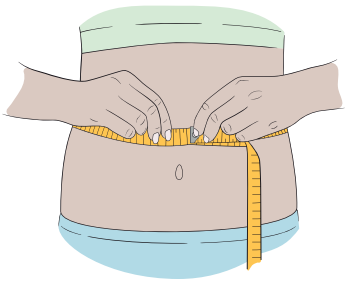


7



8



9

10