

HEMOGRAMA

	Homens		Mulheres		
	V.R. Sangue	Ideal	V.R. Sangue	Ideal	
Eritrócitos	4,5-6		4-5,5		
Hemoglobina	13-17	14-16	12-15,5	13,5-15,5	
Hematócrito	39-52	42-48	36-47	39-47	
VCM	80-98	88-92	80-98	88-92	
RDW	11,5-14-5	11,5-13	11,5-14,5	11,5-13	
VSG	< 15 mm	< 10	<15	< 10	
Sat. Transf.	20-50 %	30-40	20-50 %	30-40	
Transf. Livre					
Ferritina	29-300	50-150	50-300	50-150	IDEAL >70
Vitamina B12	270-970 pg/ml	500-800			
Ácido fólico	3-17 ng/ml	10-17			
Homocisteína	5,0-15	5,0-9,0			

GLICOSE

Glicemia Jejum		75-90 (<100)
Insulinemia Jejum	1,9- 23	< 8
Hba1c		< 5, 5
TTG Gli 1h pós 75g		até 140
TTG Gli 2h pós 75g		similar jejum
TTG Ins 1h pós 75g		até 50
TTG Ins 2h pós 75g		até 30
HOMA-IR		<2
Proinsulina		<10 pmol/L

LEUCOGRAMA

	%	/mm3	% IDEAL
total		4000-10000	4000-6500
Neutrófilos	40-60	2500-6500	45-55 %
Linfócitos	20-40	1000-4000	25-35 %
Monócitos	2,0-10	100-1000	3-8 %
Eosinófilos	1,0-5	50-500	< 1%
Basófilos	< 1	25-80	< 0,5%
Plaquetas		140000-400000	250-300mil
Rel. NEU/LINF			<1,5

MINERAIS

		Valor Refer.	Ideal
Zinco	plasma	70-120 mcg/dl	> 96
	sangue	5,5-7-5 mg/dl	> 6,5
		550-750 mcg/dl	> 650
	eritrócitos	9,5-11,5 mg/dl	10 a 11
		950-1150 mcg/dl	1000 a 1100
Magnésio		0,7-1,0 mmol/l	déficit
		1,7-2,4 mg/dl	IDEAL > 2,06mg/dl

Cobre	plasma	70-150 mcg/dl	H: 85-110	M: 90-125
	eritrócitos	53-77 mcg/dl	60-70	

Manganês	sangue	12-20 mcg/l	17-22
Selênio	soro	45-150 mcg/l	120-170
Cromo	sangue	2,5-3,5 mcg/l	
	urina	< 5 mcg/g	
	melhor: cabelo		

ADEQUAÇÃO CÁLCIO

	Valor Refer.	Ideal
25-hidroxi-vit D3	15 a 80 ng/mL	> 40 ng/dl
1,25-di-hidroxi-vit D3	25—65 pg/mL	1 a 1,5x 25-OHD3
Cálcio soro	8,5-10,5 mg/dl	
Cálcio ionizado	4,36-5,32mg/dl	4,6-5,08
Mg soro	1,7-2,4 mg/dl	2,06-2,3
PTH intacto	15-65 pg/ml	25-40
Cálcio/creatinina	0,1-0,2	< 0,1 má absorção ou baixa ingesta de cálcio > 0,2 perda aumentada

VITAMINAS

Retinol	0,3 a 0,7 mg/L	≥0,5mg/L
Vitamina C Total	0,4-1,5 mg/dL	>1

URINA

	Valor Refer.	Ideal
pH	5 a 8	6,6 -7,5
densidade	1005-1030	1005-1010

PERFIL

RENAL

	V.R. Sangue	Ideal	
Creatinina		0,8-1,2 máximo	proporcional a massa magra
Uréia	25-45	máximo 45	proporcional a ingestão de proteína
Ácido úrico	3,0-8,0	H <4,9 M <3,9	
Bilirrubina total		máximo 1,2	

PERFIL

FÍGADO

	Valor Ref.	Ideal
Gama GT	conf. Lab	10 a 20
FOSF. ALCALINA	conf. Lab	0
TGO	conf. Lab	10 a 20
TGP	conf. Lab	10 a 20

* representa Radicais livres e estado tóxico

PERFIL

TIREOIDIANO

	V.R. Sangue	Ideal	
TSH	0,3-4,2	1,0-3,0	
T4Total	4,5-10,5		
T4 Livre	0,7-1,9 ng/dl	0,9 - 1,3	
	7-19 pg/ml		
T3 Total	80-200 ng/dl	120-160	
T3 Livre	2,5-3,9 pg/ml	3,0-3,4	
T3 Reverso	0,1-0,35 ng/ml	0,1-0,25	
	100-350 pg/ml		
ANTI- TPO	NEGATIVO	NEGATIVO	
ANTI-TG	NEGATIVO	NEGATIVO	
TIROGLOB.	ALTA = ↓ iodo	8,0-13	ótimo 11,5
Rel. T4L/T3L		>0.31 ou >3.1 ou >31	conforme unidade usada no laboratório
Cortisol		10,0 - 20,0	

PERFIL CARDIOVASCULAR

	Valor Ref.	Ideal
Microalbuminúria		< 8mg/g creatinina
Albumina sérica	3,5-4,7 g/dL	4
Insulina	1,9- 23	< 8
Triglicérides	< 150 mg/dl	< 100

Colesterol total	desejável	< 200 mg/dl
	limítrofe	200-240 mg/dl
	alto	> 240 mg/dl

HDL	≥ 45 a 65	≥ 55 a 90
-----	-----------	-----------

LDL	muito bom	< 100 mg/dl
	bom	100-129 mg/dl
	limítrofe	130-159 mg/dl
	alto	160-189 mg/dl
	muito alto	> 190 mg/dl

Rel. CT / HDL		< 3
Rel. TG / HDL		< 1 Índice ø
Rel. LDL/HDL		< 2,3
LP(a)	baixo risco	< 15 mg/dl
	limítrofe	15-30 mg/dl
	alto risco	> 30 mg/dl
Apo B		<100
Rel ApoB/ApoA1		<0.6
Fibrinogênio	baixo risco	< 250 mg/dl
	limítrofe	250-400 mg/dl
	alto risco	> 400 mg/dl
Mieloperoxidase		<480pmol/L
PCR us	baixo risco	0,1-0,7mg/dl
	leve	0,8-1,1mg/dl
	moderado	1,2-1,9 mg/dl

	alto risco	2,0-3,8 mg/dl
	risco muito alto	> 3,9 mg/dl
Adiponectina		> 15mcg/ml
Coenzima Q10		> 1 mg/L
Lp - PLA2		< 201 ng/ml

PERFIL	ADRENAL
--------	---------

	Valor Ref.	Ideal
Cortisol Salivar	nmol/L	
Total	17,7 -34,4	17,10 - 25,70
Despertar	13,1-23,5	13,10 - 18,30
Tarde	3,0 a 8,0	3,0 - 5,50
Noite	1 - 2,90	1,0 - 1,90

METAIS	TÓXICOS
--------	---------

	V.R. Sangue (S)	Ideal	V.R. Urina (U)	Ideal	Rel. U/S
Alumínio	< 6 mcg/l	< 2	< 32 mcg/l	< 10	5 ou +
Chumbo	< 20	< 3	< 50 mcg/g	< 7,5	2,5 ou +
Mercúrio	< 1	< 1	< 5	< 1	5 ou +
Cádmio	< 2	< 0,5	< 2	< 0,5	1 ou +
Arsênico	< 10 mcg/L		< 10	< 5	1 ou +
Flúor			< 0.5, <1	< 0,5 mg/l	
Níquel	< 3 mcg/L	?	< 23 mcg/L	?	

SAÚDE	INTESTINAL
-------	------------

		Ideal	
Índice de Simpson	Microbiota rica	> 7	diversidade
	Diversidade média	6 a 7	
	Microbiota pobre	< 6	
Indicador de Riqueza	Desejável	> 400	nº espécies
Razão Firmicutes / Bacteroidetes		0,7 - 1,0	
Índice Firmicutes + Bacteroidetes		85 - 95%	

