

## Preparazione all'esame di Calorimetria Indiretta a Riposo

### Indicazioni per la preparazione:

- **Digiuno:** non assumere cibi né bevande nelle 12 ore precedenti l'esame.
- **Attività fisica:** evitare sforzi fisici, anche lievi (es. camminare), nelle ore che precedono l'esame.
- **Fumo, farmaci e integratori:** non fumare e non assumere farmaci o integratori, salvo diversa indicazione medica.
- **Cena della sera precedente:** consumare un pasto leggero, evitando alimenti proteici (carne, pesce, uova, latticini, legumi).  
Esempio di cena consigliata: pasta, riso o cereali con verdure, seguiti da un frutto.

### Raccolta urine nelle 24 ore (per dosaggio dell'azoto urinario)

*(Esame aggiuntivo a pagamento)*

1. Al risveglio del giorno precedente l'esame, scartare la prima minzione del mattino, annotandone l'orario.
2. Da quel momento, raccogliere tutte le urine emesse nelle 24 ore successive in un contenitore graduato.
3. Includere anche la prima minzione del mattino dell'esame, indicativamente intorno alle ore 7.00.
4. Al termine della raccolta:
  - Registrare il volume totale delle urine
  - Prelevare un campione in una provetta sterile
5. Durante la raccolta, bere normalmente, evitando bevande alcoliche.
6. Conservare il contenitore in un luogo fresco e al riparo dalla luce.

Il giorno dell'esame, recarsi prima in accettazione per il pagamento, poi consegnare la provetta con il campione presso l'Ambulatorio n. 9.