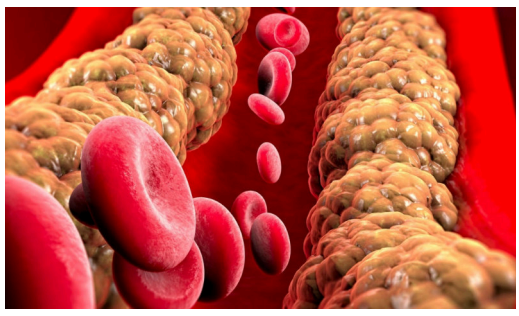
giugno 2024

Le DIETE SPECIALI



IPERLIPIDEMIA

L'iperlipidemia si ha in presenza di livelli elevati di colesterolo e/o trigliceridi nel sangue. Il problema può essere congenito (indipendente dallo stile di vita) o conseguente a uno stile di vita errato e sedentario. Dieta e attività fisica riescono molto spesso a migliorare la lipidemia e basterà seguire un'alimentazione varia e regolare. Una riduzione della lipidemia del 10% riduce la mortalità per malattia cardivascolare del 20%. La dieta dovrà prevedere una maggioranza di grassi di origine vegetale (olio di oliva e di lino, frutta secca, semi) e scarso apporto di grassi animali (latte, latticini, burro, carni grasse, salumi, uova), in quanto "grassi saturi" che fanno aumentare la quantità di colesterolo nel sangue. Positivo sarà un consumo moderato (per limitare l'apporto calorico) di olio extravergine di oliva (ricco di acidi grassi insaturi). Gli acidi grassi Omega3 (ne è ricco il pesce azzurro) migliorano notevolmente il profilo lipidico. Per i carboidrati, preferire quelli complessi, provenienti da pane, pasta e cereali integrali, poiché l'apporto frequente di zuccheri semplici come quelli contenuti nei dolci aggrava la situazione. È consigliabile il consumo abbondante e quotidiano di frutta e verdura (ricche di fibre). Una nota importante riguarda l'alcol, che va tassativamente evitato in caso di trigliceridi alti.

1	Sabato	S. GIUSTINO MARTIRE	Aperto 9:00 - 12:30
2	Domenica	S. MARCELLINO — FESTA DELLA REPUBBLICA	
3	Lunedì	S. CARLO L.	
4	Martedì	S. QUIRINO VESCOVO	
5	Mercoledì	S. BONIFACIO V.	
6	Giovedì	S. NORBERTO V.	●
7	Venerdì	S. ROBERTO VESCOVO	
8	Sabato	S. MEDARDO VESCOVO	Aperto 9:00 - 12:30
9	Domenica	S. PRIMO	
10	Lunedì	S. MARCELLA	
11	Martedì	S. BARNABA AP.	
12	Mercoledì	S. GUIDO – S. ONOFRIO	
13	Giovedì	S. ANTONIO DA P.	
14	Venerdì	S. ELISEO	◐
15	Sabato	S. GERMANA	Aperto 9:00 - 12:30
16	Domenica	S. AURELIANO	
17	Lunedì	S. GREGORIO B.	
18	Martedì	S. MARTINA	
19	Mercoledì	S. GERVASIO	
20	Giovedì	S. ETTORE	
21	Venerdì	S. LUIGI GONZAGA	
22	Sabato	S. PAOLINO DA NOLA	Chiuso ○
23	Domenica	S. LANFRANCO	
24	Lunedì	NATIV. S. GIOVANNI B.	Orario continuato 9,00 - 19,30
25	Martedì	S. GUGLIELMO AB.	
26	Mercoledì	S. VIRGILIO VESCOVO	
27	Giovedì	S. CIRILLO D'ALESS.	
28	Venerdì	S. ATTILIO	◑
29	Sabato	SS. PIETRO E PAOLO	Aperto 9:00 - 12:30
30	Domenica	SS. PRIMI MARTIRI	

ORARIO

MERCOLEDÍ
SEMPRE APERTO
chiusura:
sabato pomeriggio

lunedì: 9,00 – 12,30 15,00 – 19,30
martedì – venerdì:
9,00 – 12,30 15,30 – 19,30
sabato: 9,00 – 12,30

FARMACIA
Monginevro
del Dott. Livio Oggero
Socio C.I.S.A.F
Con voi dal 1967
Via Monginevro, 178
10141 Torino
Tel 011 706231—Fax 011 7070541
La Farmacia sempre al vostro servizio, anche sul web
www.farmaciamonginevro.it
clienti@farmaciamonginevro.it
Seguici anche su

farmaLeM PUNTO SALUTE Realizzazioni grafiche e grafica web per farmacie