

Luglio

2024

Le DIETE SPECIALI



IPERTENSIONE ARTERIOSA

Scegliere quali cibi mangiare e quali evitare è una strategia efficace per gestire la pressione alta, un disturbo che colpisce una larga fetta della popolazione.

L'ipertensione arteriosa, infatti, è una problematica che in Italia interessa il 50% degli uomini e il 40% delle donne tra i 35 e i 74 anni. In generale, viene definita come ipertensione la condizione fisica in cui i valori della pressione sistolica (definita in genere "pressione massima") sono superiori a 140 mm Hg e quelli della pressione diastolica (definita in genere "pressione minima") sono superiori a 90 mm Hg. Tra le cause che determinano la pressione alta si ricordano sovrappeso, sedentarietà, predisposizione genetica, invecchiamento, abitudini alimentari. L'ipertensione arteriosa e l'alimentazione sono dunque strettamente collegate, per questo bisogna valutare con cura quali cibi mangiare e quali evitare. Una delle cause principali del problema è il consumo eccessivo di sale. Per questo motivo una delle soluzioni per ridurre la pressione arteriosa consiste nel diminuire il sale nelle pietanze: si stima infatti che ne assumiamo più del doppio rispetto alla dose consigliata. Ciò non significa solo condire di meno i piatti, ma anche stare attenti ai prodotti (sia artigianali sia industriali) che ne contengono in quantità elevate come alimenti conservati in scatola, salumi, formaggi, dado ed estratti per brodo.



ORARIO

**MERCOLEDÌ
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



1	Lunedì S. TEOBALDO EREM.	
2	Martedì S. OTTONE	
3	Mercoledì S. TOMMASO AP.	
4	Giovedì S. ELISABETTA	
5	Venerdì S. ANTONIO M.Z.	●
6	Sabato S. MARIA GORETTI	Aperto 9:00 - 12:30
7	Domenica S. CLAUDIO	
8	Lunedì S. ADRIANO	
9	Martedì S. ARMANDO	
10	Mercoledì S. FELICITA	
11	Giovedì S. BENEDETTO	
12	Venerdì S. FORTUNATO M.	
13	Sabato S. ENRICO IMP.	Aperto 9:00 - 12:30 ◐
14	Domenica S. CAMILLO DE LELLIS	
15	Lunedì S. BONAVENTURA	
16	Martedì N.S. DEL CARMELO	
17	Mercoledì S. ALESSIO CONF.	
18	Giovedì S. FEDERICO V.	
19	Venerdì S. GIUSTA	
20	Sabato S. MARGHERITA	Aperto 9:00 - 12:30
21	Domenica S. LORENZO DA B.	○
22	Lunedì S. MARIA MADD.	
23	Martedì S. BRIGIDA	
24	Mercoledì S. CRISTINA	
25	Giovedì S. GIACOMO AP.	
26	Venerdì S. ANNA	
27	Sabato S. LILIANA	Aperto 9:00 - 12:30
28	Domenica S. NAZARIO	◐
29	Lunedì S. MARTA	Orario continuato 9,00 - 19,30
30	Martedì S. PIETRO CRISOLOGO	
31	Mercoledì S. IGNAZIO DI L.	