

ottobre

2024

Le DIETE SPECIALI



OSTEOPOROSI

La massa ossea si modifica nel corso della vita: durante la crescita aumenta costantemente fino a 25-30 anni, in seguito diminuisce. Alimentazione ed esercizio fisico influiscono sulla formazione di tessuto osseo; raggiunta l'età adulta si dovrà conservare questa massa. L'esercizio fisico rende le ossa più resistenti e aiuta a conservarne la massa. Il rischio di osteoporosi è dettato da vari fattori. Età: con gli anni la densità ossea diminuisce per tutti. Sesso: le donne rischiano più degli uomini di incontrare problemi per la carenza di estrogeni che accompagna la menopausa. Geni: se in famiglia vi sono persone colpite dall'osteoporosi la probabilità di dover affrontare lo stesso problema aumenta. Stile di vita: alimentazione sregolata ed esercizio fisico insufficiente indeboliscono le ossa; anche chi fuma e beve troppo alcol mette in pericolo il proprio scheletro. Farmaci: l'assunzione prolungata di cortisone aumenta i rischi di osteoporosi. Malattie: le ossa possono essere indebolite da infiammazioni persistenti, disturbi dell'assorbimento nutritivo a livello intestinale o problemi renali. Una corretta alimentazione include alimenti ricchi di calcio, ma i latticini non sono l'unica fonte: infatti sono ricche di calcio anche verdure a foglia larga come il cavolo, frutta secca come le mandorle e le noci e quella fresca come le arance.



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 **Martedì**

S. TERESA DEL B.G.

2 **Mercoledì**

SS. ANGELI CUSTODI

3 **Giovedì**

S. GERARDO AB.

4 **Venerdì**

S. FRANCESCO D'ASSISI

5 **Sabato**

S. PLACIDO MARTIRE

Aperto

9:00 - 12:30

6 **Domenica**

S. BRUNO AB.

7 **Lunedì**

N.S. DEL ROSARIO

8 **Martedì**

S. PELAGIA

9 **Mercoledì**

S. FERRUCCIO

10 **Giovedì**

S. DANIELE M.

11 **Venerdì**

S. FIRMINO VESCOVO

12 **Sabato**

S. SERAFINO CAPP.

Aperto

9:00 - 12:30

13 **Domenica**

S. EDOARDO RE

Orario continuato

9,00 - 19,30

14 **Lunedì**

S. CALLISTO I PAPA

15 **Martedì**

S. TERESA D'AVILA

16 **Mercoledì**

S. MARGHERITA A.

17 **Giovedì**

S. RODOLFO

18 **Venerdì**

S. LUCA EVANG.

19 **Sabato**

S. LAURA

Aperto

9:00 - 12:30

20 **Domenica**

S. IRENE

21 **Lunedì**

S. ORSOLA

22 **Martedì**

S. DONATO VESCOVO

23 **Mercoledì**

S. GIOVANNI DA C.

24 **Giovedì**

S. ANTONIO M.C.

25 **Venerdì**

S. CRISPINO

26 **Sabato**

S. EVARISTO PAPA

Aperto

9:00 - 12:30

27 **Domenica**

S. FIORENZO VESCOVO

28 **Lunedì**

S. SIMONE

29 **Martedì**

S. MASSIMILIANO

30 **Mercoledì**

S. GERMANO VESCOVO

31 **Giovedì**

S. LUCILLA