novembre 2024

Le DIETE SPECIALI

REFLUSSO GASTRO-ESOFAGEO

Il reflusso gastroesofageo è caratterizzato dalla risalita di materiale acido dallo stomaco verso l'esofago. In Italia ne soffre circa il 30% della popolazione prevalentemente nella fascia d'età 45-64 anni. Tra i sintomi più diffusi si riconoscono dolore al centro del torace, difficoltà ad ingoiare, reflusso acido con sensazione di amaro in bocca, ma anche bruciore alla gola e tosse stizzosa. La prevenzione per il reflusso parte da un corretto stile di vita e soprattutto da una dieta equilibrata. Masticare bene e deglutire lentamente infatti permette una più facile digestione. Inoltre, dopo i pasti, fare attività fisica regolare, seppur non troppo intensa, aiuta a migliorare la digestione. E' importante anche suddividere la proprie abitudini alimentari in pasti piccoli e frequenti, un accorgimento che permette di seguire il naturale ciclo digestivo umano e di non sovraccaricare l'apparato digerente. E' bene evitare il consumo di alimenti che aumentano la secrezione acida come menta, caffè, cioccolato, cibi fritti e cibi grassi, che rallentano l'attività dello stomaco. La postura, se scorretta, oltre a causare disturbi alla schiena e alla colonna vertebrale come scoliosi e cifosi, limita il movimento del diaframma, aggravando il reflusso gastrico. Anche lo stress aumenta la produzione di acido e contrae le pareti muscolari dello stomaco.

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

1	**Venerdì** TUTTI I SANTI	
2	**Sabato** COMMEMORAZ. DEFUNTI	**Chiuso**
3	**Domenica** S. SILVIA	
4	**Lunedì** S. CARLO BORROMEO	
5	**Martedì** S. ZACCARIA PROF.	
6	**Mercoledì** S. LEONARDO ABATE	
7	**Giovedì** S. ERNESTO ABATE	
8	**Venerdì** S. GOFFREDO VESCOVO	
9	**Sabato** S. ORESTE	**Aperto 9:00 - 12:30**
10	**Domenica** S. LEONE MAGNO	
11	**Lunedì** S. MARTINO DI TOURS	
12	**Martedì** S. RENATO M.	
13	**Mercoledì** S. DIEGO	
14	**Giovedì** S. GIOCONDO VESCOVO	
15	**Venerdì** S. ALBERTO M.	
16	**Sabato** S. MARGHERITA DI S.	**Aperto 9:00 - 12:30**
17	**Domenica** S. ELISABETTA	
18	**Lunedì** S. ODDONE AB.	
19	**Martedì** S. FAUSTO MARTIRE	
20	**Mercoledì** S. BENIGNO	
21	**Giovedì** PRESENTAZ. B.V. MARIA	
22	**Venerdì** S. CECILIA V.	
23	**Sabato** S. CLEMENTE PAPA	**Aperto 9:00 - 12:30**
24	**Domenica** CRISTO RE E S. FLORA	
25	**Lunedì** S. CATERINA D'ALESS.	
26	**Martedì** S. CORRADO VESCOVO	
27	**Mercoledì** S. MASSIMO	
28	**Giovedì** S. GIACOMO FRANC.	
29	**Venerdì** S. SATURNINO M.	
30	**Sabato** S. ANDREA AP.	**Aperto 9:00 - 12:30**

farmaLEM PUNTO SALUTE Realizzazioni grafiche e grafica web per farmacie