

# febbraio

# 2024

## Le DIETE SPECIALI



### ANZIANO

L'invecchiamento è un processo del tutto naturale ma estremamente complesso dal punto di vista biologico. Dopo i 50 anni statura e peso tendono a ridursi, aumenta la massa grassa (soprattutto a livello addominale), si riduce la massa muscolare, inizia una demineralizzazione delle ossa e una riduzione dell'acqua corporea. In linea generale, la dieta degli anziani non differisce dal punto di vista qualitativo da quella degli adulti, sebbene sia il fabbisogno energetico che l'appetito diminuiscono con il passare degli anni: subentrano problemi masticatori e modificazioni che coinvolgono l'apparato gastroenterico. E' quindi importante una dieta varia ed equilibrata: cereali (pane, pasta, riso, farro), frutta e verdura. Importante sarà limitare alimenti ricchi di zuccheri semplici (zucchero da tavola, miele, dolci), considerato che il diabete di tipo 2 colpisce prevalentemente nel corso della terza età. Nonostante che con l'avanzare dell'età spesso diminuisca l'appetito, sarà fondamentale assumere alimenti quali carne bianca, pesce e uova. Occorre porre molta attenzione al consumo di acqua: almeno 1,5 litri al giorno. Il suo apporto è fondamentale in tutte le fasi della vita, ma ancora di più oltre i 65 anni per una generale tendenza alla disidratazione (dovuta alla ridotta percezione del senso della sete). Il consumo di alcolici deve essere moderato (non più di 330 ml di birra o 125 di vino al giorno).



### ORARIO

TUTTO L'ANNO

Mattino 9,00 - 12,30

Pomeriggio 15,00 - 19,30

**MERCOLEDÌ SEMPRE APERTO**

**SABATO CHIUSO**

## FARMACIA Corso Grosseto

C.so Grosseto 219 - 10147 Torino

Tel / Fax 011 2203066

334 1392 099

**Reparti:** Preparazioni galeniche,  
Prima infanzia, Dermocosmesi,  
Igiene, Articoli sanitari, Integratori, Medicina naturale

**Servizi:** Autoanalisi, Misurazione  
Pressione, Prenotazione visite ed esami,  
Ricezione esiti analisi, Consegne a domicilio

**La Farmacia sempre al vostro servizio,  
anche sul web**

[www.farmaciacorsogrosseto.it](http://www.farmaciacorsogrosseto.it)

1 **Giovedì**

S. VERDIANA

2 **Venerdì**

PRES. DEL SIGNORE

3 **Sabato**

S. BIAGIO

CHIUSO



4 **Domenica**

S. GILBERTO

5 **Lunedì**

S. AGATA

6 **Martedì**

S. PAOLO MIKI

7 **Mercoledì**

S. TEODORO MARTIRE

8 **Giovedì**

S. GIROLAMO EM.

9 **Venerdì**

S. APOLLONIA

10 **Sabato**

S. SCOLASTICA

CHIUSO



11 **Domenica**

S. DANTE

12 **Lunedì**

S. EULALIA

13 **Martedì**

S. MAURA

14 **Mercoledì**

S. VALENTINO - LE CENERI

15 **Giovedì**

S. FAUSTINO

16 **Venerdì**

S. GIULIANA VERGINE



17 **Sabato**

S. DONATO MARTIRE

CHIUSO

18 **Domenica**

I DI QUARESIMA

19 **Lunedì**

S. TULLIO

20 **Martedì**

S. SILVANO

21 **Mercoledì**

S. ELEONORA

22 **Giovedì**

S. MARGHERITA

23 **Venerdì**

S. LIVIO

24 **Sabato**

S. EDILBERTO RE

CHIUSO



25 **Domenica**

II DI QUARESIMA

26 **Lunedì**

S. ROMEO

27 **Martedì**

S. LEANDRO

28 **Mercoledì**

S. ROMANO ABATE

29 **Giovedì**

S. GIUSTO