

aprile 2024

Le DIETE SPECIALI



DIABETE

Nel diabetico la dieta è fondamentale per una corretta cura, insieme all'esercizio fisico, alla terapia ipoglicemizzante (farmaci oppure insulina) e al monitoraggio glicemico. Una dieta equilibrata prevede una quota di carboidrati compresi tra 45-60% delle calorie giornaliere; vanno preferiti carboidrati complessi o amidi, che vengono assorbiti lentamente e che non determinano un improvviso rialzo della glicemia (come ad es: derivati dei cereali, patate, legumi). Evitare invece gli zuccheri semplici, che assimilandosi rapidamente, alzano velocemente la glicemia (miele, marmellata, frutta [fruttosio e saccarosio], latte e yogurt [lattosio] e quelli aggiunti nelle bibite zuccherate, da evitarsi insieme alle bevande alcoliche). Va incoraggiato il consumo di pesce, specie azzurro, 2-3 volte alla settimana (Omega3), e di moderate quantità di semi e noci (Omega6.) Via libera a tutte le verdure: verdure a foglia come insalate, biette, spinaci, cicorie; ortaggi a radice quali carote, barbabietole, rape, broccoli, finocchi, verze e cavoli. Infine, essenziale è l'assunzione di fibre, che non apportano calorie, aumentano la sazietà, regolarizzano l'intestino e modulano l'assorbimento dei carboidrati. Una dieta regolare, quindi, con meno pasta, meno pane, più pesce e legumi come alternativa alla carne, poco formaggio e pochi salumi, molta verdura, moderatamente la frutta, pochissimi dolci.



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

1 Lunedì DELL'ANGELO	
2 Martedì S. FRANCESCO DI P.	
3 Mercoledì S. RICCARDO VESCOVO	
4 Giovedì S. ISIDORO VESCOVO	
5 Venerdì S. VINCENZO FERRER	
6 Sabato S. GUGLIELMO	CHIUSO
7 Domenica D. IN ALBIS - S. ERMANNO	
8 Lunedì S. ALBERTO DIONIGI	
9 Martedì S. MARIA CLEOFE	
10 Mercoledì S. TERENCE MARTIRE	
11 Giovedì S. STANISLAO VESCOVO	
12 Venerdì S. GIULIO PAPA	
13 Sabato S. MARTINO PAPA	CHIUSO
14 Domenica S. ABBONDIO	
15 Lunedì S. ANNIBALE	
16 Martedì S. LAMBERTO	
17 Mercoledì S. ANICETO PAPA	
18 Giovedì S. GALDINO VESCOVO	
19 Venerdì S. ERMOGENE MARTIRE	
20 Sabato S. ADALGISA	CHIUSO
21 Domenica S. LIVIO	Orario continuato 9,00 - 19,30
22 Lunedì S. CAIO	
23 Martedì S. GIORGIO MARTIRE	
24 Mercoledì S. FEDELE	
25 Giovedì FESTA DELLA LIBERAZIONE	
26 Venerdì S. MARCELLINO MART.	
27 Sabato S. ZITA	
28 Domenica S. VALERIA	
29 Lunedì S. CATERINA DA SIENA	
30 Martedì S. MARIANO	