

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

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	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	CHIUSO
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.	CHIUSO
13	Domenica S. EDOARDO RE	
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	CHIUSO
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	CHIUSO
27	Domenica S. FIORENZO VESCOVO	
28	Lunedì S. SIMONE	
29	Martedì S. MASSIMILIANO	
30	Mercoledì S. GERMANO VESCOVO	
31	Giovedì S. LUCILLA	CHIUSO