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.

FARMACIA dei Bastioni

ORARIO
chiusura:
sabato pomeriggio

dal 30 Settembre al 14 Aprile
LUN –MER–GIO- VEN
9,00 - 13,00 / 15,00 – 19,00
MAR 9,00–13,00 / 15:00-19:30
SAB 9,00 – 12,30

dal 15 Aprile al 29 Settembre
LUN –MER–GIO- VEN
9,00 - 13,00 / 15,30 – 19,30
MAR 9,00–13,00 / 15:00-19:30
SAB 9,00 – 12,30

FARMACIA dei Bastioni
Dott.ssa Daniela Arneodo
Socia C.I.S.A.F.
Via Gatti, 37
10098 Rivoli (TO)
Tel 011 9530468 - Fax 011 9510363

La Farmacia sempre al vostro servizio anche sul web

www.farmaciadeibastioni.it
farmacia@farmaciadeibastioni.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	
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	

farmaLEM PUNTO SALUTE Realizzazioni grafiche e grafica web per farmacie