

# novembre

# 2020

## Integratori per il benessere



Per l'anziano

Gli integratori sono indispensabili nella terza età per mantenere sano l'organismo. Con il passare degli anni le preferenze alimentari, sia per cambiamento di gusti sia per problemi di masticazione, si spostano verso i vegetali e i cereali, penalizzando il consumo di carne, con eccezione a volte per il pesce e i formaggi freschi. Si ha in tal caso un insufficiente apporto dalla dieta di vitamine, soprattutto del gruppo B, nello specifico la B12, la B6 e la B9 (l'acido folico). Ci sono studi che correlano questa carenza con i deficit di memoria e le malattie a essa correlate, a partire dalla demenza senile. Un altro problema degli anziani è che si muovono poco e stanno poco tempo all'esterno con il rischio di una carenza di vitamina D, attivata nell'organismo dalla luce solare. In questo caso il deficit porta a un aumentato rischio di osteoporosi, già presente negli anziani per la scarsa attività fisica. Inoltre, le ricerche hanno evidenziato che esiste una forte correlazione tra la carenza di vitamina D e una minore risposta del sistema immunitario. Infine si consiglia l'assunzione di Vitamina C potente antiossidante, come tale d'aiuto nella terza età per contrastare gli effetti dell'invecchiamento.

**FARMACIA** dei Bastioni

### ORARIO

chiusura:

sabato pomeriggio

DAL 1° OTTOBRE AL 14 APRILE

lunedì - giovedì:

9,00 - 13,00 / 15,00 - 19,00

venerdì

9,00 - 13,00 / 15,00 - 19,30

sabato: 9,00 - 12,30

DAL 15 APRILE AL 30 SETTEMBRE

lunedì - giovedì:

9,00 - 13,00 / 15,30 - 19,30

venerdì

9,00 - 13,00 / 15,00 - 19,30

sabato: 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](http://www.farmaciadeibastioni.it)

seguici anche su



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