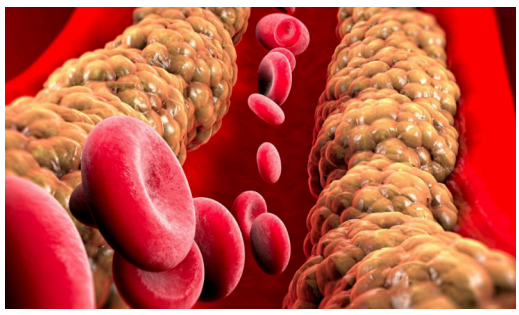
giugno 2024

Le DIETE SPECIALI



IPERLIPIDEMIA

L'iperlipidemia si ha in presenza di livelli elevati di colesterolo e/o trigliceridi nel sangue. Il problema può essere congenito (indipendente dallo stile di vita) o conseguente a uno stile di vita errato e sedentario. Dieta e attività fisica riescono molto spesso a migliorare la lipidemia e basterà seguire un'alimentazione varia e regolare. Una riduzione della lipidemia del 10% riduce la mortalità per malattia cardivascolare del 20%. La dieta dovrà prevedere una maggioranza di grassi di origine vegetale (olio di oliva e di lino, frutta secca, semi) e scarso apporto di grassi animali (latte, latticini, burro, carni grasse, salumi, uova), in quanto "grassi saturi" che fanno aumentare la quantità di colesterolo nel sangue. Positivo sarà un consumo moderato (per limitare l'apporto calorico) di olio extravergine di oliva (ricco di acidi grassi insaturi). Gli acidi grassi Omega3 (ne è ricco il pesce azzurro) migliorano notevolmente il profilo lipidico. Per i carboidrati, preferire quelli complessi, provenienti da pane, pasta e cereali integrali, poiché l'apporto frequente di zuccheri semplici come quelli contenuti nei dolci aggrava la situazione. È consigliabile il consumo abbondante e quotidiano di frutta e verdura (ricche di fibre). Una nota importante riguarda l'alcol, che va tassativamente evitato in caso di trigliceridi alti.

1	Sabato	S. GIUSTINO MARTIRE	Aperto 9,00 - 12,30
2	Domenica	S. MARCELLINO — FESTA DELLA REPUBBLICA	
3	Lunedì	S. CARLO L.	
4	Martedì	S. QUIRINO VESCOVO	
5	Mercoledì	S. BONIFACIO V.	
6	Giovedì	S. NORBERTO V.	●
7	Venerdì	S. ROBERTO VESCOVO	
8	Sabato	S. MEDARDO VESCOVO	Aperto 9,00 - 12,30
9	Domenica	S. PRIMO	
10	Lunedì	S. MARCELLA	
11	Martedì	S. BARNABA AP.	
12	Mercoledì	S. GUIDO – S. ONOFRIO	
13	Giovedì	S. ANTONIO DA P.	
14	Venerdì	S. ELISEO	◐
15	Sabato	S. GERMANA	Aperto 9,00 - 12,30
16	Domenica	S. AURELIANO	
17	Lunedì	S. GREGORIO B.	
18	Martedì	S. MARTINA	
19	Mercoledì	S. GERVASIO	
20	Giovedì	S. ETTORE	
21	Venerdì	S. LUIGI GONZAGA	
22	Sabato	S. PAOLINO DA NOLA	Aperto 9,00 - 12,30 ○
23	Domenica	S. LANFRANCO	
24	Lunedì	NATIV. S. GIOVANNI B.	
25	Martedì	S. GUGLIELMO AB.	
26	Mercoledì	S. VIRGILIO VESCOVO	
27	Giovedì	S. CIRILLO D'ALESS.	
28	Venerdì	S. ATTILIO	◑
29	Sabato	SS. PIETRO E PAOLO	Aperto 9,00 - 12,30
30	Domenica	SS. PRIMI MARTIRI	

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

farmaLeM PUNTO SALUTE Realizzazioni grafiche e grafica web per farmacie