novembre 2024

Le DIETE SPECIALI

REFLUSSO GASTRO-ESOFAGEO

Il reflusso gastroesofageo è caratterizzato dalla risalita di materiale acido dallo stomaco verso l'esofago. In Italia ne soffre circa il 30% della popolazione prevalentemente nella fascia d'età 45-64 anni. Tra i sintomi più diffusi si riconoscono dolore al centro del torace, difficoltà ad ingoiare, reflusso acido con sensazione di amaro in bocca, ma anche bruciore alla gola e tosse stizzosa. La prevenzione per il reflusso parte da un corretto stile di vita e soprattutto da una dieta equilibrata. Masticare bene e deglutire lentamente infatti permette una più facile digestione. Inoltre, dopo i pasti, fare attività fisica regolare, seppur non troppo intensa, aiuta a migliorare la digestione. E' importante anche suddividere la proprie abitudini alimentari in pasti piccoli e frequenti, un accorgimento che permette di seguire il naturale ciclo digestivo umano e di non sovraccaricare l'apparato digerente. E' bene evitare il consumo di alimenti che aumentano la secrezione acida come menta, caffè, cioccolato, cibi fritti e cibi grassi, che rallentano l'attività dello stomaco. La postura, se scorretta, oltre a causare disturbi alla schiena e alla colonna vertebrale come scoliosi e cifosi, limita il movimento del diaframma, aggravando il reflusso gastrico. Anche lo stress aumenta la produzione di acido e contrae le pareti muscolari dello stomaco.

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

farmaLEM PUNTO SALUTE Realizzazioni grafiche e grafica web per farmacie