

# g e n n a i o

# 2 0 1 4

## le vitamine



Le vitamine sono sostanze organiche indispensabili per la vita e per l'accrescimento.

Si trovano soprattutto nei vegetali e, non essendo per lo più sintetizzate dall'organismo animale, devono essere assunte con gli alimenti. Come catalizzatori nelle reazioni enzimatiche alcune si trasformano in coenzimi; inoltre le vitamine influenzano la sintesi di alcuni ormoni e degli anticorpi.

La carenza provoca ipovitaminosi mentre l'eccesso causa ipervitaminosi.

Il fabbisogno giornaliero varia da 1 mg ad oltre 50 mg. al giorno.

Le vitamine A, D, E e K sono liposolubili; sono invece idrosolubili le vitamine B1, B2, PP, B6, B12, l'acido folico, la biotina e la vitamina C. Le vitamine A e D possono dare accumulo, le altre invece vengono metabolizzate ed il loro eccesso eliminato.



**FarmaLeM**

**INFORMAZIONE SANITARIA**

[www.farmalem.it](http://www.farmalem.it)

- Realizzazione e Aggiornamento SITI WEB in ambito sanitario
- Realizzazione e Aggiornamento on-line di CLIP promozionali per proiezione su monitor aziendali
- Realizzazione Videoclip in collaborazione con JekoProject
- Registrazione domini e web hosting

Studio grafico di:

- "TOTEM" pubblicitari
- CARTELLONISTICA
- BROCHURE e VOLANTINI promozionali personalizzati
- Realizzazione grafica e personalizzazione CALENDARI con turni annuali.



**1 Mercoledì**  
MARIA MADRE DI DIO

**2 Giovedì**  
S. BASILIO VESCOVO

**3 Venerdì**  
S. GENOVEFFA

**4 Sabato**  
S. ERMETE

**5 Domenica**  
S. AMELIA

**6 Lunedì**  
EPIFANIA DI N.S.

**7 Martedì**  
S. LUCIANO

**8 Mercoledì**  
S. MASSIMO

**9 Giovedì**  
S. GIULIANO MARTIRE

**10 Venerdì**  
S. ALDO EREMITA

**11 Sabato**  
S. IGINO PAPA

**12 Domenica**  
S. MODESTO M.

**13 Lunedì**  
S. ILARIO

**14 Martedì**  
S. FELICE M

**15 Mercoledì**  
S. MAURO ABATE

**16 Giovedì**  
S. MARCELLO PAPA

**17 Venerdì**  
S. ANTONIO ABATE

**18 Sabato**  
S. LIBERATA

**19 Domenica**  
S. MARIO MARTIRE

**20 Lunedì**  
S. SEBASTIANO

**21 Martedì**  
S. AGNESE

**22 Mercoledì**  
S. VINCENZO MARTIRE

**23 Giovedì**  
S. EMERENZIANA

**24 Venerdì**  
S. FRANCESCO DI SALES

**25 Sabato**  
CONVERS. DI S. PAOLO

**26 Domenica**  
S. PAOLA

**27 Lunedì**  
S. ANGELA MERICI

**28 Martedì**  
S. TOMMASO D'AQ.

**29 Mercoledì**  
S. CESARIO

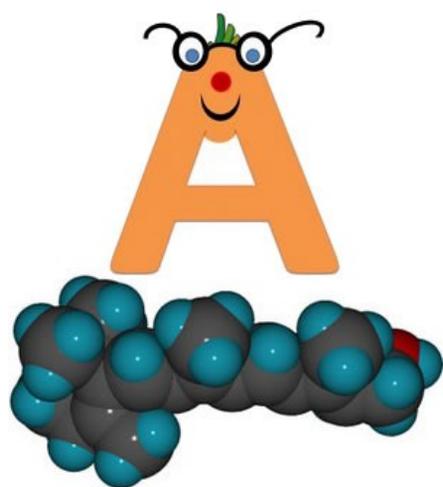
**30 Giovedì**  
S. MARTINA

**31 Venerdì**  
S. GIOVANNI BOSCO

# febbraio

# 2014

## le vitamine



### Vitamina A o Retinolo

La vitamina A, o retinolo, è presente in quanto tale solo nel mondo animale, specialmente nel fegato dei pesci. Nei vegetali si trovano i suoi precursori (carotenoidi) che l'organismo animale è in grado di trasformare in vitamina A. Ha un ruolo fondamentale nella visione e sintomo di carenza è l'emeralopia o cecità crepuscolare, caratterizzata da diminuito adattamento delle facoltà visive alla luce del crepuscolo. Negli stadi più avanzati si arriva alla xeroftalmia. Altri sintomi causati da scarso apporto di vitamina A sono le lesioni a carico della cute e fenomeni infiammatori a carico dell'apparato digerente, respiratorio, urinario e genitale dovuti ad alterazione degli epitelii mucosi con conseguente diminuzione della resistenza alle infezioni batteriche. Il fabbisogno giornaliero è di 1000 mcg di retinolo al giorno. Il precursore beta carotene è presente in abbondanza nelle carote, nelle albicocche, nei fagiolini e negli spinaci.



**FarmaLeM**

**INFORMAZIONE SANITARIA**

[www.farmalem.it](http://www.farmalem.it)

- Realizzazione e Aggiornamento SITI WEB in ambito sanitario
- Realizzazione e Aggiornamento on-line di CLIP promozionali per proiezione su monitor aziendali
- Realizzazione Videoclip in collaborazione con JekoProject
- Registrazione domini e web hosting

Studio grafico di:

- "TOTEM" pubblicitari
- CARTELLONISTICA
- BROCHURE e VOLANTINI promozionali personalizzati
- Realizzazione grafica e personalizzazione CALENDARI con turni annuali.



1 **Sabato**  
S. VERDIANA

2 **Domenica**  
PRES. DEL SIGNORE

3 **Lunedì**  
S. BIAGIO

4 **Martedì**  
S. GILBERTO

5 **Mercoledì**  
S. AGATA

6 **Giovedì**  
S. PAOLO MIKI

7 **Venerdì**  
S. TEODORO MARTIRE

8 **Sabato**  
S. GIROLAMO EM.

9 **Domenica**  
S. APOLLONIA

10 **Lunedì**  
S. SCOLASTICA

11 **Martedì**  
S. DANTE

12 **Mercoledì**  
S. EULALIA

13 **Giovedì**  
S. MAURA

14 **Venerdì**  
S. VALENTINO M.

15 **Sabato**  
S. FAUSTINO

16 **Domenica**  
S. GIULIANA VERGINE

17 **Lunedì**  
S. DONATO MARTIRE

18 **Martedì**  
S. SIMONE VESCOVO

19 **Mercoledì**  
S. TULLIO

20 **Giovedì**  
S. SILVANO

21 **Venerdì**  
S. ELEONORA

22 **Sabato**  
S. MARGHERITA

23 **Domenica**  
S. LIVIO

24 **Lunedì**  
S. EDILBERTO RE

25 **Martedì**  
S. VITTORINO

26 **Mercoledì**  
S. ROMEO

27 **Giovedì**  
S. LEANDRO

28 **Venerdì**  
S. ROMANO ABATE

# marzo

# 2014

## le vitamine



### Vitamina B1 o Tiamina

La tiamina, o vitamina B1, o antiberiberica, è presente nei vegetali, in particolare nei cereali integrali, nel germe di grano, nei legumi, nel lievito di birra e anche in alimenti di origine animale, quali il pesce, il fegato, il tuorlo d'uovo e la carne di maiale. In piccole quantità viene prodotta anche dalla flora batterica intestinale.

La carenza di tiamina provoca il beri-beri, malattia ancor oggi diffusa in Estremo Oriente a causa dell'utilizzo di riso brillato (privato della cuticola esterna) come elemento essenziale dell'alimentazione, e caratterizzata da gravi disturbi del sistema nervoso centrale e periferico e dell'apparato cardiovascolare.

Il fabbisogno è di 1,5 mg al giorno per l'uomo e di 1,3 mg per la donna.



**FarmaLeM**

**INFORMAZIONE SANITARIA**

[www.farmalem.it](http://www.farmalem.it)

- Realizzazione e Aggiornamento SITI WEB in ambito sanitario
- Realizzazione e Aggiornamento on-line di CLIP promozionali per proiezione su monitor aziendali
- Realizzazione Videoclip in collaborazione con JekoProject
- Registrazione domini e web hosting

Studio grafico di:

- "TOTEM" pubblicitari
- CARTELLONISTICA
- BROCHURE e VOLANTINI promozionali personalizzati
- Realizzazione grafica e personalizzazione CALENDARI con turni annuali.



1	<b>Sabato</b> S. ALBINO	●
2	<b>Domenica</b> S. BASILEO MARTIRE	
3	<b>Lunedì</b> S. CUNEGONDA	
4	<b>Martedì</b> S. CASIMIRO	
5	<b>Mercoledì</b> LE CENERI	
6	<b>Giovedì</b> S. GIORDANO	
7	<b>Venerdì</b> S. FELICITA	
8	<b>Sabato</b> S. GIOVANNI DI DIO	◐
9	<b>Domenica</b> 1^ DI QUARESIMA	
10	<b>Lunedì</b> S. SIMPLICIO PAPA	
11	<b>Martedì</b> S. COSTANTINO	
12	<b>Mercoledì</b> S. MASSIMILIANO	
13	<b>Giovedì</b> S. ARRIGO, S. EUFRASIA V	
14	<b>Venerdì</b> S. MATILDE REGINA	
15	<b>Sabato</b> S. LUISA	
16	<b>Domenica</b> 2^ DI QUARESIMA	○
17	<b>Lunedì</b> S. PATRIZIO	
18	<b>Martedì</b> S. CIRILLO	
19	<b>Mercoledì</b> S. GIUSEPPE	
20	<b>Giovedì</b> S. ALESSANDRA MARTIRE	
21	<b>Venerdì</b> S. BENEDETTO	
22	<b>Sabato</b> S. LEA	
23	<b>Domenica</b> 3^ DI QUARESIMA	
24	<b>Lunedì</b> S. ROMOLO	◐
25	<b>Martedì</b> ANNUNCIAZIONE DEL SIGNORE	
26	<b>Mercoledì</b> S. TEODORO	
27	<b>Giovedì</b> S. AUGUSTO	
28	<b>Venerdì</b> S. SISTO III PAPA	
29	<b>Sabato</b> S. SECONDO MARTIRE	
30	<b>Domenica</b> 4^ DI QUARESIMA	
31	<b>Lunedì</b> S. BENIAMINO MARTIRE	

# aprile

# 2014

## le vitamine



### Vitamina B6 o Piridossina

La piridossina, o vitamina B6, è essenziale per la sintesi ed il catabolismo (demolizione) degli aminoacidi. Riduce inoltre i livelli di omocisteina diminuendo così i rischi di patologie cardiovascolari, assicura il buon funzionamento del sistema nervoso, contribuisce al metabolismo energetico, contrasta stanchezza e affaticamento. E' inoltre coinvolta nella sintesi dell'emoglobina.

E' ampiamente diffusa in natura in quanto è presente nei cereali, nei fagiolini, nelle lenticchie, nei cavolfiori, nelle banane, nelle uova, nel latte, nel pesce, nella carne e nel fegato.

La carenza, piuttosto rara, provoca astenia, depressione, stomatite, glossite (infiammazione della lingua), lesioni intorno agli occhi, alla bocca e al naso. Il fabbisogno è di 2,0 mg nell'uomo e di 2,2 mg nella donna.



**FarmaLeM**

**INFORMAZIONE SANITARIA**

[www.farmalem.it](http://www.farmalem.it)

- Realizzazione e Aggiornamento SITI WEB in ambito sanitario
- Realizzazione e Aggiornamento on-line di CLIP promozionali per proiezione su monitor aziendali
- Realizzazione Videoclip in collaborazione con JekoProject
- Registrazione domini e web hosting

Studio grafico di:

- "TOTEM" pubblicitari
- CARTELLONISTICA
- BROCHURE e VOLANTINI promozionali personalizzati
- Realizzazione grafica e personalizzazione CALENDARI con turni annuali.



- 1 **Martedì**  
S. UGO VESCOVO
- 2 **Mercoledì**  
S. FRANCESCO DI P.
- 3 **Giovedì**  
S. RICCARDO VESCOVO
- 4 **Venerdì**  
S. ISIDORO VESCOVO
- 5 **Sabato**  
S. VINCENZO FERRER
- 6 **Domenica**  
5<sup>A</sup> DI QUARESIMA
- 7 **Lunedì**  
S. ERMANNO
- 8 **Martedì**  
S. ALBERTO DIONIGI
- 9 **Mercoledì**  
S. MARIA CLEOFE
- 10 **Giovedì**  
S. TERENCE MARTIRE
- 11 **Venerdì**  
S. STANISLAO VESC.
- 12 **Sabato**  
S. GIULIO PAPA
- 13 **Domenica**  
LE PALME
- 14 **Lunedì**  
S. ABBONDIO
- 15 **Martedì**  
S. ANNIBALE
- 16 **Mercoledì**  
S. LAMBERTO
- 17 **Giovedì**  
S. ANICETO PAPA
- 18 **Venerdì**  
S. GALDINO VESCOVO
- 19 **Sabato**  
S. ERMOGENE MARTIRE
- 20 **Domenica**  
PASQUA
- 21 **Lunedì**  
LUNEDI dell'ANGELO
- 22 **Martedì**  
S. CAIO
- 23 **Mercoledì**  
S. GIORGIO MARTIRE
- 24 **Giovedì**  
S. FEDELE
- 25 **Venerdì**  
FESTA DELLA LIBERAZIONE
- 26 **Sabato**  
S. MARCELLINO MART.
- 27 **Domenica**  
S. ZITA
- 28 **Lunedì**  
S. VALERIA
- 29 **Martedì**  
S. CATERINA DA SIENA
- 30 **Mercoledì**  
S. MARIANO

m a g g i o  
2 0 1 4  
le vitamine



## Vitamina B12 o Cobalamina

La vitamina B12, o cobalamina, è presente negli alimenti di origine animale, quali fegato, uova, carne e pesce; in minor quantità nel latte e derivati. E' invece quasi del tutto assente nei prodotti vegetali, per cui vi è la possibilità di carenza nelle diete strettamente vegetariane.

La sua funzione è a livello della crescita e dello sviluppo corporeo, e la sua carenza provoca disturbi neurologici, anemia perniziosa, lesioni alle mucose, astenia.

Il fabbisogno giornaliero è di 2-3 mcg.



**FarmaLeM**

INFORMAZIONE SANITARIA

[www.farmalem.it](http://www.farmalem.it)

- Realizzazione e Aggiornamento SITI WEB in ambito sanitario
- Realizzazione e Aggiornamento on-line di CLIP promozionali per proiezione su monitor aziendali
- Realizzazione Videoclip in collaborazione con JekoProject
- Registrazione domini e web hosting

Studio grafico di:

- "TOTEM" pubblicitari
- CARTELLONISTICA
- BROCHURE e VOLANTINI promozionali personalizzati
- Realizzazione grafica e personalizzazione CALENDARI con turni annuali.



**1 Giovedì**  
SAN GIUSEPPE ART.

**2 Venerdì**  
S. ATANASIO

**3 Sabato**  
S. GIACOMO

**4 Domenica**  
S. SILVANO

**5 Lunedì**  
S. PELLEGRINO M.

**6 Martedì**  
S. GIUDITTA MARTIRE

**7 Mercoledì**  
S. FLAVIA

**8 Giovedì**  
S. VITTORE M.

**9 Venerdì**  
S. GREGORIO V.

**10 Sabato**  
S. ANTONINO

**11 Domenica**  
S. FABIO MARTIRE

**12 Lunedì**  
S. ROSSANA

**13 Martedì**  
S. EMMA

**14 Mercoledì**  
S. MATTIA AP.

**15 Giovedì**  
S. ACHILLE

**16 Venerdì**  
S. UBALDO VESCOVO

**17 Sabato**  
S. PASQUALE CONF.

**18 Domenica**  
S. GIOVANNI I PAPA

**19 Lunedì**  
S. PIETRO DI M.

**20 Martedì**  
S. BERNARDINO DA S.

**21 Mercoledì**  
S. VITTORIO MARTIRE

**22 Giovedì**  
S. RITA DA CASCIA

**23 Venerdì**  
S. DESIDERIO VESCOVO

**24 Sabato**  
B.V. MARIA AUSIL.

**25 Domenica**  
S. URBANO

**26 Lunedì**  
S. FILIPPO NERI

**27 Martedì**  
S. AGOSTINO

**28 Mercoledì**  
S. ERCOLE

**29 Giovedì**  
S. MASSIMINO VESC.

**30 Venerdì**  
S. FELICE I PAPA

**31 Sabato**  
VISITAZ. B.M.V.

# giugno

# 2014

## le vitamine



### Vitamina C, o Acido Ascorbico

La Vitamina C, o acido ascorbico, interviene nella sintesi del collagene, in quella dell'adrenalina, della noradrenalina e della dopamina, nella sintesi della carnitina, nel metabolismo dell'istamina e del ferro, nelle reazioni immunologiche antinfettive. Il suo apporto è assicurato da una dieta comprendente frutti quali ribes nero, kiwi, agrumi, mele, pere, pesche, uva, ortaggi come cavoli e cavolfiori, e anche alimenti di origine animale come fegato e latte, anche se in questi è presente in minor quantità. E' instabile all'aria, alla luce, al calore per cui la cottura ne causa l'inattivazione. La carenza di Vitamina C provoca lo scorbuto, caratterizzato da astenia, dolori articolari, emorragie cutanee e alle mucose, specie a livello delle gengive. Gli stati carenziali meno gravi comportano debolezza muscolare, anoressia, astenia, scarsa resistenza alle infezioni. L'apporto consigliato è di 35-100 mg al giorno, che deve essere maggiore nei fumatori (120mg).



**FarmaLeM**

**INFORMAZIONE SANITARIA**

[www.farmalem.it](http://www.farmalem.it)

- Realizzazione e Aggiornamento SITI WEB in ambito sanitario
- Realizzazione e Aggiornamento on-line di CLIP promozionali per proiezione su monitor aziendali
- Realizzazione Videoclip in collaborazione con JekoProject
- Registrazione domini e web hosting

Studio grafico di:

- "TOTEM" pubblicitari
- CARTELLONISTICA
- BROCHURE e VOLANTINI promozionali personalizzati
- Realizzazione grafica e personalizzazione CALENDARI con turni annuali.



- Domenica**  
S. GIUSTINO MARTIRE
- Lunedì**  
S. MARCELLINO      **FESTA DELLA REPUBBLICA**
- Martedì**  
S. CARLO L. LIST
- Mercoledì**  
S. QUIRINO VESCOVO
- Giovedì**  
ASCENSIONE DEL SIGNORE
- Venerdì**  
S. NORBERTO VESCOVO
- Sabato**  
S. ROBERTO VESCOVO
- Domenica**  
S. MEDARDO VESCOVO
- Lunedì**  
S. EFREM
- Martedì**  
S. MARCELLA
- Mercoledì**  
S. BARNABA AP.
- Giovedì**  
PENTECOSTE
- Venerdì**  
S. ANTONIO DA P.
- Sabato**  
S. ELISEO
- Domenica**  
S. GERMANA
- Lunedì**  
S. AURELIANO
- Martedì**  
S. GREGORIO B.
- Mercoledì**  
S. MARINA
- Giovedì**  
SS. TRINITA'
- Venerdì**  
S. ETTORE
- Sabato**  
S. LUIGI GONZAGA
- Domenica**  
S. PAOLINO DA NOLA
- Lunedì**  
S. LANFRANCO VESC.
- Martedì**  
NATIV. S. GIOVANNI B.
- Mercoledì**  
S. GUGLIELMO AB.
- Giovedì**  
CORPUS DOMINI
- Venerdì**  
S. CIRILLO D'ALESS.
- Sabato**  
S. ATTILIO
- Domenica**  
SS. PIETRO E PAOLO
- Lunedì**  
SS. PRIMI MARTIRI

# luglio

# 2014

## le vitamine



### Vitamina D o Calciferolo (D2)

La vitamina D è presente in natura sotto diverse forme; le più importanti sono la D3 (coleciferolo) e la D2 (calciferolo). La prima è presente nell'organismo umano e viene sintetizzata a livello cutaneo per azione dei raggi ultravioletti della luce solare. Può essere introdotta con la dieta dato che è presente nell'olio di fegato di pesce dove è associata alla vitamina A, ed inoltre nel fegato di manzo e di vitello, nel latte, nel burro, nei formaggi e nel tuorlo d'uovo. La D2 invece è presente nei vegetali. La vitamina D è indispensabile nell'età pediatrica per la formazione delle ossa e la sua carenza provoca il rachitismo. Nell'adulto la carenza causa l'osteomalacia, analoga al rachitismo, ma con diverse deformazioni ossee. Il fabbisogno giornaliero nell'adulto è di 5 - 7,5 mcg, a seconda dell'età; nel bambino e nel giovane fino a 18 anni è di 10 mcg e la stessa quantità è consigliata alle donne in gravidanza e durante l'allattamento.



**FarmaLeM**

**INFORMAZIONE SANITARIA**

[www.farmalem.it](http://www.farmalem.it)

- Realizzazione e Aggiornamento SITI WEB in ambito sanitario
- Realizzazione e Aggiornamento on-line di CLIP promozionali per proiezione su monitor aziendali
- Realizzazione Videoclip in collaborazione con JekoProject
- Registrazione domini e web hosting

Studio grafico di:

- "TOTEM" pubblicitari
- CARTELLONISTICA
- BROCHURE e VOLANTINI promozionali personalizzati
- Realizzazione grafica e personalizzazione CALENDARI con turni annuali.

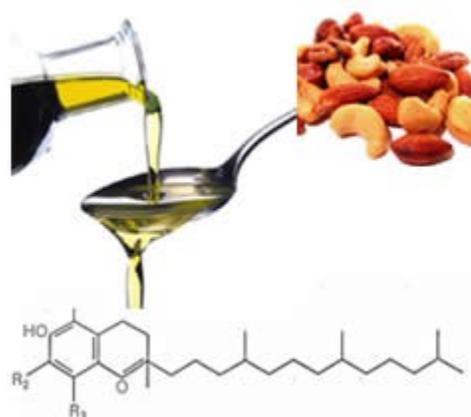


- 1 **Martedì**  
S. TEOBALDO EREM.
- 2 **Mercoledì**  
S. OTTONE
- 3 **Giovedì**  
S. TOMMASO AP.
- 4 **Venerdì**  
S. ELISABETTA
- 5 **Sabato**  
S. ANTONIO M.Z.
- 6 **Domenica**  
S. MARIA GORETTI
- 7 **Lunedì**  
S. CLAUDIO
- 8 **Martedì**  
S. ADRIANO
- 9 **Mercoledì**  
S. ARMANDO
- 10 **Giovedì**  
S. FELICITA
- 11 **Venerdì**  
S. BENEDETTO
- 12 **Sabato**  
S. FORTUNATO M.
- 13 **Domenica**  
S. ENRICO IMP.
- 14 **Lunedì**  
S. CAMILLO DE LELLIS
- 15 **Martedì**  
S. BONAVENTURA
- 16 **Mercoledì**  
N.S. DEL CARMELO
- 17 **Giovedì**  
S. ALESSIO CONF.
- 18 **Venerdì**  
S. FEDERICO V.
- 19 **Sabato**  
S. GIUSTA
- 20 **Domenica**  
S. MARGHERITA
- 21 **Lunedì**  
S. LORENZO DA B.
- 22 **Martedì**  
S. MARIA MADD.
- 23 **Mercoledì**  
S. BRIGIDA
- 24 **Giovedì**  
S. CRISTINA
- 25 **Venerdì**  
S. GIACOMO AP.
- 26 **Sabato**  
S. ANNA
- 27 **Domenica**  
S. LILIANA
- 28 **Lunedì**  
S. NAZARIO
- 29 **Martedì**  
S. MARTA
- 30 **Mercoledì**  
S. PIETRO CRISOLOGO
- 31 **Giovedì**  
S. IGNAZIO DI L.

# agosto

# 2014

## le vitamine



### Vitamina E o Tocoferolo

La vitamina E, o tocoferolo, è presente in natura come alfa, beta, gamma e delta-tocoferolo.

La forma che possiede maggior attività è la "alfa" ed è questa che di solito viene indicata come vitamina E.

E' presente nell'olio di germe di grano e in genere in tutti gli oli vegetali, ed inoltre in cereali integrali, germe di grano, uova, fegato, legumi, semi oleosi, vegetali a foglie verdi, nocciole, mandorle, noci, pistacchi, arachidi e burro, pesce, latte, carne, uova, fegato.

Ha una funzione antiossidante e svolge un ruolo in molti fenomeni biologici a carico delle membrane cellulari.

La carenza è rarissima, ma un'ipovitaminosi comporta anemia emolitica nei prematuri e, negli adulti, miopatia (danni ai muscoli), compromissione del sistema nervoso centrale e retinopatia.

Il fabbisogno giornaliero è di 10 -12 mg. di a tocoferolo.



**FarmaLeM**

**INFORMAZIONE SANITARIA**

[www.farmalem.it](http://www.farmalem.it)

- Realizzazione e Aggiornamento SITI WEB in ambito sanitario
- Realizzazione e Aggiornamento on-line di CLIP promozionali per proiezione su monitor aziendali
- Realizzazione Videoclip in collaborazione con JekoProject
- Registrazione domini e web hosting

Studio grafico di:

- "TOTEM" pubblicitari
- CARTELLONISTICA
- BROCHURE e VOLANTINI promozionali personalizzati
- Realizzazione grafica e personalizzazione CALENDARI con turni annuali.



**1 Venerdì**

S. ALFONSO

**2 Sabato**

S. EUSEBIO

**3 Domenica**

S. LIDIA

**4 Lunedì**

S. NICODEMO

**5 Martedì**

S. OSVALDO

**6 Mercoledì**

TRASFIGURAZ. N.S

**7 Giovedì**

S. GAETANO DA T.

**8 Venerdì**

S. DOMENICO CONF.

**9 Sabato**

S. ROMANO

**10 Domenica**

S. LORENZO MARTIRE

**11 Lunedì**

S. CHIARA

**12 Martedì**

S. GIULIANO

**13 Mercoledì**

S. IPPOLITO

**14 Giovedì**

S. ALFREDO

**15 Venerdì**

ASS. MARIA VERGINE

**16 Sabato**

S. ROCCO

**17 Domenica**

S. GIACINTO CONF.

**18 Lunedì**

S. ELENA IMP.

**19 Martedì**

S. LUDOVICO

**20 Mercoledì**

S. BERNARDO ABATE

**21 Giovedì**

S. PIO X

**22 Venerdì**

S. MARIA REGINA

**23 Sabato**

S. ROSA DA LIMA

**24 Domenica**

S. BARTOLOMEO AP.

**25 Lunedì**

S. LUDOVICO

**26 Martedì**

S. ALESSANDRO M.

**27 Mercoledì**

S. MONICA

**28 Giovedì**

S. AGOSTINO

**29 Venerdì**

MART. S. GIOVANNI B.

**30 Sabato**

S. FAUSTINA

**31 Domenica**

S. ARISTIDE MARTIRE

settembre

2014

le vitamine



### Vitamina K o Antiemorragica

La vitamina K, o antiemorragica, è presente nei cereali, nei pomodori, in molti legumi e nella frutta, negli ortaggi freschi a foglie verdi quali broccoli, cavoli e spinaci ed anche nelle uova, nei latticini, nel fegato di manzo e maiale; in parte è sintetizzata dalla flora batterica intestinale.

E' molto importante nei processi di coagulazione del sangue, ma nell'adulto si ha carenza solo in corso di terapie farmacologiche particolari e in alcune patologie quali l'ittero ostruttivo, con conseguenti emorragie nasali o alle gengive e difficoltà di cicatrizzazione.

Nel neonato invece è più facile che si verifichi carenza a causa di un insufficiente apporto materno di vitamina K e per la scarsa flora batterica intestinale, ma ormai nei paesi industrializzati si interviene con una supplementazione sistematica.

Il fabbisogno giornaliero è di 20 - 45 mcg al giorno.



**FarmaLeM**

**INFORMAZIONE SANITARIA**

[www.farmalem.it](http://www.farmalem.it)

- Realizzazione e Aggiornamento SITI WEB in ambito sanitario
- Realizzazione e Aggiornamento on-line di CLIP promozionali per proiezione su monitor aziendali
- Realizzazione Videoclip in collaborazione con JekoProject
- Registrazione domini e web hosting

Studio grafico di:

- "TOTEM" pubblicitari
- CARTELLONISTICA
- BROCHURE e VOLANTINI promozionali personalizzati
- Realizzazione grafica e personalizzazione CALENDARI con turni annuali.



**1 Lunedì**

S. EGIDIO ABATE

**2 Martedì**

S. ELPIDIO VESCOVO

**3 Mercoledì**

S. GREGORIO M.

**4 Giovedì**

S. ROSALIA

**5 Venerdì**

S. VITTORINO VESC

**6 Sabato**

S. UMBERTO

**7 Domenica**

S. REGINA

**8 Lunedì**

NATIV. B.V. MARIA

**9 Martedì**

S. SERGIO PAPA

**10 Mercoledì**

S. NICOLA DA TOL

**11 Giovedì**

S. DIOMEDE MARTIRE

**12 Venerdì**

SS. NOME DI MARIA

**13 Sabato**

S. MAURILIO

**14 Domenica**

ESALTAZ. S. CROCE

**15 Lunedì**

B.V. ADDOLORATA

**16 Martedì**

S. CORNELIO

**17 Mercoledì**

S. ROBERTO B.

**18 Giovedì**

S. SOFIA M.

**19 Venerdì**

S. GENNARO VESCOVO

**20 Sabato**

S. EUSTACHIO

**21 Domenica**

S. MATTEO APOSTOLO

**22 Lunedì**

S. MAURIZIO MARTIRE

**23 Martedì**

S. PIO DA PIETRELCINA

**24 Mercoledì**

S. PACIFICO CONF.

**25 Giovedì**

S. AURELIA

**26 Venerdì**

SS. COSIMO E DAMIANO

**27 Sabato**

S. VINCENZO DE P.

**28 Domenica**

S. VENCESLAO M.

**29 Lunedì**

SS. MICHELE, GABRIELE E RAFFAELE

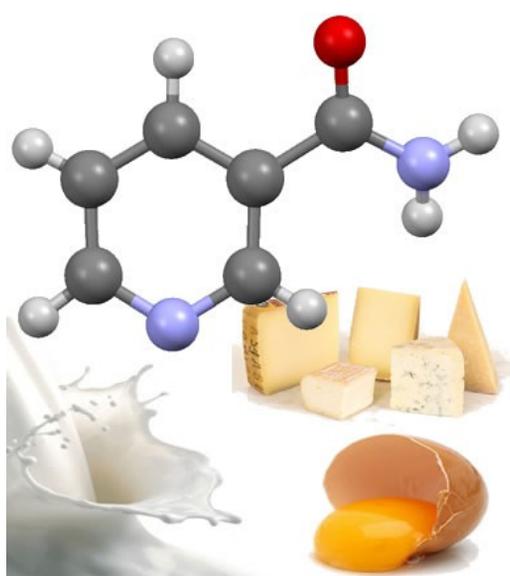
**30 Martedì**

S. GIROLAMO DOTTORE

# ottobre

# 2014

## le vitamine



### Vitamina PP o Niacina

La niacina, o vitamina PP o nicotinamide, è presente in abbondanza nelle carni, nel fegato, nel pesce e nel lievito; è meno abbondante nelle uova, nei legumi, nei funghi, nelle patate, nel latte e nei formaggi.

È necessaria per la formazione dei coenzimi (NAD e NADP). Interviene anche nel metabolismo dei lipidi, protidi, glucidi.

La carenza provoca la pellagra, malattia diffusa presso le popolazioni che basano la propria alimentazione su alimenti carenti di niacina e caratterizzata da astenia, dimagrimento, lesioni a carico della mucosa della bocca e della lingua, dermatite e da disturbi gastrointestinali e neurologici. Il fabbisogno varia da 6 a 20 mg al giorno.



**FarmaLeM**

**INFORMAZIONE SANITARIA**

[www.farmalem.it](http://www.farmalem.it)

- Realizzazione e Aggiornamento SITI WEB in ambito sanitario
- Realizzazione e Aggiornamento on-line di CLIP promozionali per proiezione su monitor aziendali
- Realizzazione Videoclip in collaborazione con JekoProject
- Registrazione domini e web hosting

Studio grafico di:

- "TOTEM" pubblicitari
- CARTELLONISTICA
- BROCHURE e VOLANTINI promozionali personalizzati
- Realizzazione grafica e personalizzazione CALENDARI con turni annuali.



1	<b>Mercoledì</b> S. TERESA DEL B.G.	
2	<b>Giovedì</b> SS. ANGELI CUSTODI	
3	<b>Venerdì</b> S. GERARDO A.B.	
4	<b>Sabato</b> S. FRANCESCO D'ASSISI	
5	<b>Domenica</b> S. PLACIDO MARTIRE	
6	<b>Lunedì</b> S. BRUNO A.B.	
7	<b>Martedì</b> N.S. DEL ROSARIO	
8	<b>Mercoledì</b> S. PELAGIA	
9	<b>Giovedì</b> S. FERRUCCIO	
10	<b>Venerdì</b> S. DANIELE M.	
11	<b>Sabato</b> S. FIRMINO VESCOVO	
12	<b>Domenica</b> S. SERAFINO CAPP.	
13	<b>Lunedì</b> S. EDOARDO RE	
14	<b>Martedì</b> S. CALLISTO I PAPA	
15	<b>Mercoledì</b> S. TERESA D'AVILA	
16	<b>Giovedì</b> S. MARGHERITA A.	
17	<b>Venerdì</b> S. IGNAZIO D'A.	
18	<b>Sabato</b> S. LUCA EVANG.	
19	<b>Domenica</b> S. LAURA	
20	<b>Lunedì</b> S. IRENE	
21	<b>Martedì</b> S. ORSOLA	
22	<b>Mercoledì</b> S. DONATO VESCOVO	
23	<b>Giovedì</b> S. GIOVANNI DA C.	
24	<b>Venerdì</b> S. ANTONIO M.C.	
25	<b>Sabato</b> S. CRISPINO	
26	<b>Domenica</b> S. EVARISTO PAPA	
27	<b>Lunedì</b> S. FIORENZO VESCOVO	
28	<b>Martedì</b> S. SIMONE	
29	<b>Mercoledì</b> S. MASSIMILIANO	
30	<b>Giovedì</b> S. GERMANO VESCOVO	
31	<b>Venerdì</b> S. LUCILLA	

n o v e m b r e

2 0 1 4

le vitamine



### Vitamina B2 o Riboflavina

E' detta anche vitamina B2 ed è presente nelle carni, nel latte, nelle uova, nel fegato, nel pesce, nei latticini, nello yogurt e nei formaggi ed in alcuni vegetali verdi. Viene prodotta anche dal metabolismo della flora intestinale.

Partecipa al mantenimento della mucosa gastrica ed intestinale.

Molto importanti sono alcuni suoi derivati che svolgono un importante ruolo a livello del catabolismo degli acidi grassi e di alcuni aminoacidi e di altri processi metabolici essenziali.

La carenza provoca dermatite seborroica del viso, ipervascolarizzazione della cornea, ragadi agli angoli delle labbra e glossite (lingua arrossata) e sensibilità degli occhi alla luce.

Le quantità da introdurre giornalmente sono di 1,6 mg al giorno per l'uomo e di 1,4 per la donna.



**FarmaLeM**

**INFORMAZIONE SANITARIA**

[www.farmalem.it](http://www.farmalem.it)

- Realizzazione e Aggiornamento SITI WEB in ambito sanitario
- Realizzazione e Aggiornamento on-line di CLIP promozionali per proiezione su monitor aziendali
- Realizzazione Videoclip in collaborazione con JekoProject
- Registrazione domini e web hosting

Studio grafico di:

- "TOTE" pubblicitari
- CARTELLONISTICA
- BROCHURE e VOLANTINI promozionali personalizzati
- Realizzazione grafica e personalizzazione CALENDARI con turni annuali.



**1 Sabato**

TUTTI SANTI

**2 Domenica**

COMMEMORAZ. DEFUNTI

**3 Lunedì**

S. SILVIA

**4 Martedì**

S. CARLO BORROMEO

**5 Mercoledì**

S. ZACCARIA PROF.

**6 Giovedì**

S. LEONARDO ABATE

**7 Venerdì**

S. ERNESTO ABATE

**8 Sabato**

S. GOFFREDO VESCOVO

**9 Domenica**

S. ORESTE

**10 Lunedì**

S. LEONE MAGNO

**11 Martedì**

S. MARTINO DI TOURS

**12 Mercoledì**

S. RENATO M.

**13 Giovedì**

S. DIEGO

**14 Venerdì**

S. GIOCONDO VESCOVO

**15 Sabato**

S. ALBERTO M.

**16 Domenica**

S. MARGHERITA DI S.

**17 Lunedì**

S. ELISABETTA

**18 Martedì**

S. ODDONE AB.

**19 Mercoledì**

S. FAUSTO MARTIRE

**20 Giovedì**

S. BENIGNO

**21 Venerdì**

PRESENTAZ. B.V. MARIA

**22 Sabato**

S. CECILIA V.

**23 Domenica**

S. CLEMENTE PAPA

**24 Lunedì**

CRISTO RE E S. FLORA

**25 Martedì**

S. CATERINA D'ALESS.

**26 Mercoledì**

S. CORRADO VESCOVO

**27 Giovedì**

S. MASSIMO

**28 Venerdì**

S. GIACOMO FRANCO

**29 Sabato**

S. SATURNINO M.

**30 Domenica**

S. ANDREA AP.

# d i c e m b r e

# 2 0 1 4

## le vitamine



### Vitamina B9 o Acido Folico

L'acido folico, o vitamina B9, è presente nei vegetali, specialmente quelli a foglie verdi, nei fagioli, nelle lenticchie, nel fegato, nei formaggi, nelle uova e, in minor quantità, nel pesce e nelle carni. E' anche sintetizzata dai batteri della flora intestinale.

E' importante per molti meccanismi metabolici quali quelli di alcuni aminoacidi, la sintesi delle proteine e quella degli acidi nucleici.

La carenza, piuttosto diffusa in quanto l'acido folico è molto sensibile al calore e all'aria, si manifesta con astenia, anemia, danni alla cute, alle mucose (stomatite, glossite) e all'apparato digerente.

La carenza di acido folico nelle prime fasi della gravidanza aumenta fortemente il rischio di malformazioni del feto, in particolare di difetti del tubo neurale (quella parte del corpo del feto che si sviluppa per formare il cervello), della scatola cranica e della spina dorsale.

Il fabbisogno è di 300 - 400 mcg al giorno.



**FarmaLeM**

**INFORMAZIONE SANITARIA**

[www.farmalem.it](http://www.farmalem.it)

- Realizzazione e Aggiornamento SITI WEB in ambito sanitario
- Realizzazione e Aggiornamento on-line di CLIP promozionali per proiezione su monitor aziendali
- Realizzazione Videoclip in collaborazione con JekoProject
- Registrazione domini e web hosting

Studio grafico di:

- "TOTEM" pubblicitari
- CARTELLONISTICA
- BROCHURE e VOLANTINI promozionali personalizzati
- Realizzazione grafica e personalizzazione CALENDARI con turni annuali.



- 1 Lunedì**  
S. ANSANO
- 2 Martedì**  
S. BIBIANA
- 3 Mercoledì**  
S. FRANCESCO SAVERIO
- 4 Giovedì**  
S. BARBARA
- 5 Venerdì**  
S. GIULIO M.
- 6 Sabato**  
S. NICOLA VESCOVO
- 7 Domenica**  
S. AMBROGIO VESCOVO
- 8 Lunedì**  
IMMACOLATA CONC.
- 9 Martedì**  
S. SIRO
- 10 Mercoledì**  
N.S. DI LORETO
- 11 Giovedì**  
S. DAMASO PAPA
- 12 Venerdì**  
S. GIOVANNA F.
- 13 Sabato**  
S. LUCIA V.
- 14 Domenica**  
S. POMPEO
- 15 Lunedì**  
S. VALERIANO
- 16 Martedì**  
S. ALBINA
- 17 Mercoledì**  
S. LAZZARO
- 18 Giovedì**  
S. GRAZIANO VESCOVO
- 19 Venerdì**  
S. FAUSTA
- 20 Sabato**  
S. LIBERATO MARTIRE
- 21 Domenica**  
S. PIETRO CANISIO
- 22 Lunedì**  
S. FRANCESCA CABRINI
- 23 Martedì**  
S. VITTORIA
- 24 Mercoledì**  
S. DELFINO
- 25 Giovedì**  
NATALE DEL SIGNORE
- 26 Venerdì**  
S. STEFANO PROTOM.
- 27 Sabato**  
S. GIOVANNI AP.
- 28 Domenica**  
SS. INNOCENTI MARTIRI
- 29 Lunedì**  
S. TOMMASO BECKET
- 30 Martedì**  
S. RUGGERO
- 31 Mercoledì**  
S. SILVESTRO PAPA