

gennaio

2024

Le DIETE SPECIALI



ALLATTAMENTO

Durante l'allattamento la donna può seguire il suo regime alimentare abituale purché sia una dieta varia e bilanciata, ricca di alimenti di origine vegetale come legumi, frutta e verdura e di fonti proteiche sia animali sia vegetali. Queste ultime vanno incrementate aggiungendo per esempio uno spuntino a base di latte, yogurt, formaggio o frutta secca. La mamma che allatta, inoltre, deve bere almeno 2-3 litri di acqua al giorno (oligominerale, povera di sodio e con una concentrazione di nitrati che non deve superare i 10 mg/l) o altri liquidi (brodi vegetali o di carne sgrassata, spremute o estratti di frutta fresca, latte, ecc.). È importante uno stile di vita sano (movimento soprattutto all'aria aperta), in quanto movimento e indicazioni dietetiche, favoriscono la corretta nutrizione del lattante e impediscono alla madre di acquisire un surplus di peso. Vanno sospese le bevande alcoliche e il fumo; al massimo 1 bicchiere di vino o una lattina di birra, almeno 3-4 ore prima della poppata. Non più di 2 tazzine di caffè al giorno, lontano dalla poppata. Quando le abitudini alimentari sono scorrette, la gravidanza e l'allattamento possono rappresentare situazioni a rischio per la possibile insorgenza o aggravamento di condizioni come sovrappeso, obesità, diabete, malattie cardiovascolari, ipertensione o disturbi dell'apparato gastrointestinale.

C.SO DE GASPERI 69



FARMACIA
MARIACRISTINA

1986

C.so De Gasperi, 69 - 10129 Torino
Tel 011 59.67.74 - Fax 011 58.07.517

ORARIO CONTINUATO

8,30 - 19,30

SEMPRE APERTO dal LUNEDÌ al SABATO

I nostri servizi:

Autoanalisi del sangue
Elettrocardiogramma
Holter pressorio
Test intolleranze alimentari
Screening dello stato di benessere intestinale
Foratura lobi auricolari
Analisi di pelle e cuoio capelluto

I nostri reparti:

Alimenti per animali e prodotti veterinari
Galenica Specialistica e Fitoterapica
Omeopatia, Fitoterapia,
Prima infanzia, Geriatria,
Dietetica, Integratori per lo sport,
Cosmesi,
Igiene, Articoli sanitari,
Apparecchi Elettromedicali
Alimenti per celiaci

La Farmacia sempre al vostro servizio,
anche sul web: visitate il sito

www.farmacietorino.com
info@farmaciariamariacristina.it

Orario continuato
8,30 - 19,30

1 Lunedì
MARIA MADRE DI DIO

2 Martedì
S. BASILIO VESCOVO

3 Mercoledì
S. GENOVEFFA

4 Giovedì
S. ERMETE

5 Venerdì
S. AMELIA

6 Sabato
EPIFANIA DI N.S.

7 Domenica
S. LUCIANO

8 Lunedì
S. MASSIMO

9 Martedì
S. GIULIANO MARTIRE

10 Mercoledì
S. ALDO EREMITA

11 Giovedì
S. IGINO PAPA

12 Venerdì
S. MODESTO M.

13 Sabato
S. ILARIO

14 Domenica
S. FELICE M.

15 Lunedì
S. MAURO ABATE

16 Martedì
S. MARCELLO PAPA

17 Mercoledì
S. ANTONIO ABATE

18 Giovedì
S. LIBERATA

19 Venerdì
S. MARIO MARTIRE

20 Sabato
S. SEBASTIANO

21 Domenica
S. AGNESE

22 Lunedì
S. VINCENZO MARTIRE

23 Martedì
S. EMERENZIANA

24 Mercoledì
S. FRANCESCO DI SALES

25 Giovedì
CONVERS. DI S. PAOLO

26 Venerdì
S. PAOLA

27 Sabato
S. ANGELA MERICI

28 Domenica
S. TOMMASO D'AQ.

29 Lunedì
S. CESARIO

30 Martedì
S. MARTINA

31 Mercoledì
S. GIOVANNI BOSCO

febbraio

2024

Le DIETE SPECIALI



ANZIANO

L'invecchiamento è un processo del tutto naturale ma estremamente complesso dal punto di vista biologico. Dopo i 50 anni statura e peso tendono a ridursi, aumenta la massa grassa (soprattutto a livello addominale), si riduce la massa muscolare, inizia una demineralizzazione delle ossa e una riduzione dell'acqua corporea. In linea generale, la dieta degli anziani non differisce dal punto di vista qualitativo da quella degli adulti, sebbene sia il fabbisogno energetico che l'appetito diminuiscano con il passare degli anni: subentrano problemi masticatori e modificazioni che coinvolgono l'apparato gastroenterico. E' quindi importante una dieta varia ed equilibrata: cereali (pane, pasta, riso, farro), frutta e verdura. Importante sarà limitare alimenti ricchi di zuccheri semplici (zucchero da tavola, miele, dolci), considerato che il diabete di tipo 2 colpisce prevalentemente nel corso della terza età. Nonostante che con l'avanzare dell'età spesso diminuisca l'appetito, sarà fondamentale assumere alimenti quali carne bianca, pesce e uova. Occorre porre molta attenzione al consumo di acqua: almeno 1,5 litri al giorno. Il suo apporto è fondamentale in tutte le fasi della vita, ma ancora di più oltre i 65 anni per una generale tendenza alla disidratazione (dovuta alla ridotta percezione del senso della sete). Il consumo di alcolici deve essere moderato (non più di 330 ml di birra o 125 di vino al giorno).

C.SO DE GASPERI 69



FARMACIA
MARIACRISTINA

1986

C.so De Gasperi, 69 - 10129 Torino
Tel 011 59.67.74 - Fax 011 58.07.517

ORARIO CONTINUATO

8,30 - 19,30

SEMPRE APERTO dal LUNEDÌ al SABATO

I nostri servizi:

Autoanalisi del sangue
Elettrocardiogramma
Holter pressorio
Test intolleranze alimentari
Screening dello stato di benessere intestinale
Foratura lobi auricolari
Analisi di pelle e cuoio capelluto

I nostri reparti:

Alimenti per animali e prodotti veterinari
Galenica Specialistica e Fitoterapica
Omeopatia, Fitoterapia,
Prima infanzia, Geriatria,
Dietetica, Integratori per lo sport,
Cosmesi,
Igiene, Articoli sanitari,
Apparecchi Elettromedicali
Alimenti per celiaci

La Farmacia sempre al vostro servizio,
anche sul web: visitate il sito

www.farmacietorino.com
info@farmaciariamariacristina.it

1 **Giovedì**

S. VERDIANA

2 **Venerdì**

PRES. DEL SIGNORE

3 **Sabato**

S. BIAGIO

4 **Domenica**

S. GILBERTO

5 **Lunedì**

S. AGATA

6 **Martedì**

S. PAOLO MIKI

7 **Mercoledì**

S. TEODORO MARTIRE

8 **Giovedì**

S. GIROLAMO EM.

9 **Venerdì**

S. APOLLONIA

10 **Sabato**

S. SCOLASTICA

11 **Domenica**

S. DANTE

12 **Lunedì**

S. EULALIA

13 **Martedì**

S. MAURA

14 **Mercoledì**

S. VALENTINO - LE CENERI

15 **Giovedì**

S. FAUSTINO

16 **Venerdì**

S. GIULIANA VERGINE

17 **Sabato**

S. DONATO MARTIRE

18 **Domenica**

I DI QUARESIMA

19 **Lunedì**

S. TULLIO

20 **Martedì**

S. SILVANO

21 **Mercoledì**

S. ELEONORA

22 **Giovedì**

S. MARGHERITA

23 **Venerdì**

S. LIVIO

24 **Sabato**

S. EDILBERTO RE

25 **Domenica**

II DI QUARESIMA

26 **Lunedì**

S. ROMEO

27 **Martedì**

S. LEANDRO

28 **Mercoledì**

S. ROMANO ABATE

29 **Giovedì**

S. GIUSTO

marzo
2024

Le
DIETE SPECIALI



COLON IRRITABILE

La sindrome del colon irritabile è una serie di disturbi intestinali cronici, che coinvolgono l'intestino crasso (noto anche come colon) e colpisce circa l'1-2% della popolazione. Ne soffrono più le donne, con numeri pari al doppio rispetto agli uomini. L'intestino è un vero e proprio sistema nervoso autonomo, un "secondo cervello" che influenza l'umore e la psiche. I sintomi: dolori e crampi addominali, gonfiore allo stomaco, problemi di evacuazione e irregolarità intestinale, meteorismo, diarrea e/o stitichezza.

È importante imparare a riconoscere cause che riaccutizzano i sintomi e adottare tecniche come attività sportiva, rilassamento, training autogeno per affrontare al meglio le situazioni "a rischio". Una dieta equilibrata è comunque sempre il percorso più indicato nei confronti del colon irritabile. Evitare alimenti che producono molta fermentazione e quelli che contengono elevate quantità di fruttosio (ciliegie, mango, pesche, frutta in scatola, frutta essiccata, succhi di frutta). È bene evitare anche i cibi come carciofi, asparagi, cavolini di Bruxelles, broccoli, porri, lenticchie, ceci, fagioli e soia, funghi e dolcificanti artificiali come sorbitolo, mannitolo, maltitolo e xilitolo. Gli esperti consigliano inoltre di svolgere attività sportiva 2 - 3 volte la settimana e, quando possibile, di diminuire gli stress ambientali.

C.SO DE GASPERI 69



FARMACIA
MARIACRISTINA

1986

C.so De Gasperi, 69 - 10129 Torino
Tel 011 59.67.74 - Fax 011 58.07.517

ORARIO CONTINUATO

8,30 - 19,30

SEMPRE APERTO dal LUNEDÌ al SABATO

I nostri servizi:

Autoanalisi del sangue
Elettrocardiogramma
Holter pressorio
Test intolleranze alimentari
Screening dello stato di benessere intestinale
Foratura lobi auricolari
Analisi di pelle e cuoio capelluto

I nostri reparti:

Alimenti per animali e prodotti veterinari
Galenica Specialistica e Fitoterapica
Omeopatia, Fitoterapia,
Prima infanzia, Geriatria,
Dietetica, Integratori per lo sport,
Cosmesi,
Igiene, Articoli sanitari,
Apparecchi Elettromedicali
Alimenti per celiaci

La Farmacia sempre al vostro servizio,
anche sul web: visitate il sito

www.farmacietorino.com
info@farmaciariacristina.it

1 **Venerdì**

S. ALBINO

2 **Sabato**

S. BASILEO MARTIRE

3 **Domenica**

III DI QUARESIMA



4 **Lunedì**

S. LUCIO

5 **Martedì**

S. ADRIANO

6 **Mercoledì**

S. GIORDANO

7 **Giovedì**

S. FELICITA

8 **Venerdì**

S. GIOVANNI DI DIO

9 **Sabato**

S. FRANCESCA ROMANA

10 **Domenica**

IV DI QUARESIMA



11 **Lunedì**

S. COSTANTINO

12 **Martedì**

S. MASSIMILIANO

13 **Mercoledì**

S. EUFRASIA V.

14 **Giovedì**

S. MATILDE

15 **Venerdì**

S. LONGINO

16 **Sabato**

S. ERIBERTO VESCOVO

17 **Domenica**

V DI QUARESIMA

Orario continuato
8,30 - 19,30



18 **Lunedì**

S. SALVATORE

19 **Martedì**

S. GIUSEPPE

20 **Mercoledì**

S. ALESSANDRA MARTIRE

21 **Giovedì**

S. BENEDETTO

22 **Venerdì**

S. LEA

23 **Sabato**

S. FEDELE

24 **Domenica**

LE PALME

25 **Lunedì**

ANNUNCIAZ. DEL SIGNORE



26 **Martedì**

S. TEODORO

27 **Mercoledì**

S. AUGUSTO

28 **Giovedì**

S. SISTO III PAPA

29 **Venerdì**

S. SECONDO MARTIRE

30 **Sabato**

S. AMEDEO

31 **Domenica**

PASQUA DI RESURREZIONE

CHIUSO per FERIE

aprile 2024

Le DIETE SPECIALI



DIABETE

Nel diabetico la dieta è fondamentale per una corretta cura, insieme all'esercizio fisico, alla terapia ipoglicemizzante (farmaci oppure insulina) e al monitoraggio glicemico. Una dieta equilibrata prevede una quota di carboidrati compresi tra 45-60% delle calorie giornaliere; vanno preferiti carboidrati complessi o amidi, che vengono assorbiti lentamente e che non determinano un improvviso rialzo della glicemia (come ad es: derivati dei cereali, patate, legumi). Evitare invece gli zuccheri semplici, che assimilandosi rapidamente, alzano velocemente la glicemia (miele, marmellata, frutta [fruttosio e saccarosio], latte e yogurt [lattosio] e quelli aggiunti nelle bibite zuccherate, da evitarsi insieme alle bevande alcoliche). Va incoraggiato il consumo di pesce, specie azzurro, 2-3 volte alla settimana (Omega3), e di moderate quantità di semi e noci (Omega6.) Via libera a tutte le verdure: verdure a foglia come insalate, biette, spinaci, cicorie; ortaggi a radice quali carote, barbabietole, rape, broccoli, finocchi, verze e cavoli. Infine, essenziale è l'assunzione di fibre, che non apportano calorie, aumentano la sazietà, regolarizzano l'intestino e modulano l'assorbimento dei carboidrati. Una dieta regolare, quindi, con meno pasta, meno pane, più pesce e legumi come alternativa alla carne, poco formaggio e pochi salumi, molta verdura, moderatamente la frutta, pochissimi dolci.

C.SO DE GASPERI 69



FARMACIA
MARIACRISTINA

1986

C.so De Gasperi, 69 - 10129 Torino
Tel 011 59.67.74 - Fax 011 58.07.517

ORARIO CONTINUATO

8,30 - 19,30

SEMPRE APERTO dal LUNEDÌ al SABATO

I nostri servizi:

Autoanalisi del sangue
Elettrocardiogramma
Holter pressorio
Test intolleranze alimentari
Screening dello stato di benessere intestinale
Foratura lobi auricolari
Analisi di pelle e cuoio capelluto

I nostri reparti:

Alimenti per animali e prodotti veterinari
Galenica Specialistica e Fitoterapica
Omeopatia, Fitoterapia,
Prima infanzia, Geriatria,
Dietetica, Integratori per lo sport,
Cosmesi,
Igiene, Articoli sanitari,
Apparecchi Elettromedicali
Alimenti per celiaci

La Farmacia sempre al vostro servizio,
anche sul web: visitate il sito

www.farmacietorino.com
info@farmaciariamariacristina.it

1	Lunedì DELL'ANGELO	CHIUSO per FERIE
2	Martedì S. FRANCESCO DI P.	CHIUSO per FERIE
3	Mercoledì S. RICCARDO VESCOVO	CHIUSO per FERIE
4	Giovedì S. ISIDORO VESCOVO	CHIUSO per FERIE
5	Venerdì S. VINCENZO FERRER	CHIUSO per FERIE
6	Sabato S. GUGLIELMO	CHIUSO per FERIE
7	Domenica D. IN ALBIS - S. ERMANNO	CHIUSO per FERIE
8	Lunedì S. ALBERTO DIONIGI	
9	Martedì S. MARIA CLEOFE	
10	Mercoledì S. TERENCE MARTIRE	
11	Giovedì S. STANISLAO VESCOVO	
12	Venerdì S. GIULIO PAPA	
13	Sabato S. MARTINO PAPA	
14	Domenica S. ABBONDIO	
15	Lunedì S. ANNIBALE	
16	Martedì S. LAMBERTO	
17	Mercoledì S. ANICETO PAPA	
18	Giovedì S. GALDINO VESCOVO	
19	Venerdì S. ERMOGENE MARTIRE	
20	Sabato S. ADALGISA	
21	Domenica S. LIVIO	
22	Lunedì S. CAIO	
23	Martedì S. GIORGIO MARTIRE	
24	Mercoledì S. FEDELE	
25	Giovedì FESTA DELLA LIBERAZIONE	
26	Venerdì S. MARCELLINO MART.	
27	Sabato S. ZITA	
28	Domenica S. VALERIA	
29	Lunedì S. CATERINA DA SIENA	
30	Martedì S. MARIANO	

maggio

2024

Le DIETE SPECIALI



GRAVIDANZA

L'alimentazione ha una diretta influenza sulla salute della gestante, sull'andamento della gravidanza e sullo stato di nutrizione del neonato. Iniziare la gravidanza con il proprio peso ideale, mantenendolo per almeno 3 mesi e proseguendo fino a termine con un aumento graduale fino a raggiungere al massimo un incremento di 8-10 kg. Dieta quindi varia ed equilibrata, senza aumentare l'apporto calorico. Preferire proteine provenienti da carni, pesce, uova e formaggi (contenenti aminoacidi essenziali). Nel periodo iniziale, caratterizzato a volte da nausea e intolleranze, spesso nei confronti della carne, preferire pesce, uova e formaggi. In caso di "attacchi di fame", evitare possibilmente i glucidi (pane, pasta, dolci) che predispongono a notevoli incrementi di peso. Dal secondo trimestre il fabbisogno proteico aumenta gradatamente poiché le proteine sono fondamentali nella costruzione dei tessuti del nuovo organismo. Stessa esigenza per i sali di calcio e fosforo, necessari alla formazione dello scheletro e per il ferro, indispensabile nella formazione dei globuli rossi del sangue. Calcio e fosforo abbondano in latte, latticini e uova; il ferro è contenuto soprattutto nel fegato di animali, nei legumi e nel tuorlo d'uovo, nonché nella frutta secca. In gravidanza è bene cessare del tutto il consumo di alcol e smettere di fumare.

C.SO DE GASPERI 69



FARMACIA
MARIACRISTINA

1986

C.so De Gasperi, 69 - 10129 Torino
Tel 011 59.67.74 - Fax 011 58.07.517

ORARIO CONTINUATO

8,30 - 19,30

SEMPRE APERTO dal LUNEDÌ al SABATO

I nostri servizi:

Autoanalisi del sangue
Elettrocardiogramma
Holter pressorio
Test intolleranze alimentari
Screening dello stato di benessere intestinale
Foratura lobi auricolari
Analisi di pelle e cuoio capelluto

I nostri reparti:

Alimenti per animali e prodotti veterinari
Galenica Specialistica e Fitoterapica
Omeopatia, Fitoterapia,
Prima infanzia, Geriatria,
Dietetica, Integratori per lo sport,
Cosmesi,
Igiene, Articoli sanitari,
Apparecchi Elettromedicali
Alimenti per celiaci

La Farmacia sempre al vostro servizio,
anche sul web: visitate il sito

www.farmacietorino.com
info@farmaciariacristina.it

1 Mercoledì

SAN GIUSEPPE ART. - FESTA DEL LAVORO

2 Giovedì

S. ATANASIO

3 Venerdì

S. GIACOMO

4 Sabato

S. SILVANO

5 Domenica

S. PELLEGRINO M.

6 Lunedì

S. GIUDITTA MARTIRE

7 Martedì

S. FLAVIA

8 Mercoledì

S. VITTORE

9 Giovedì

S. GREGORIO V.

10 Venerdì

S. ANTONINO

11 Sabato

S. FABIO MARTIRE

12 Domenica

ASCENSIONE DEL SIGNORE

13 Lunedì

S. EMMA

14 Martedì

S. MATTIA AP.

15 Mercoledì

S. TORQUATO

16 Giovedì

S. UBALDO VESCOVO

17 Venerdì

S. PASQUALE CONF.

18 Sabato

S. GIOVANNI I PAPA

19 Domenica

PENTECOSTE

20 Lunedì

S. BERNARDINO DA S.

21 Martedì

S. VITTORIO MARTIRE

22 Mercoledì

S. RITA DA CASCIA

23 Giovedì

S. DESIDERIO VESCOVO

24 Venerdì

B.V. MARIA AUSIL.

25 Sabato

S. URBANO

26 Domenica

SS. TRINITA'

27 Lunedì

S. AGOSTINO

28 Martedì

S. ERCOLE

29 Mercoledì

S. MASSIMINO VESCOVO

30 Giovedì

S. FELICE I PAPA

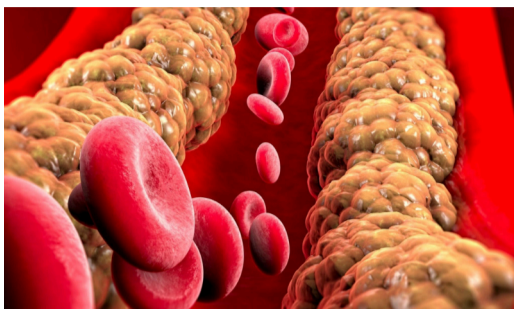
31 Venerdì

VISITAZIONE B.M.V.

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 cardiovascolare 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.

C.SO DE GASPERI 69



FARMACIA
MARIACRISTINA

1986

C.so De Gasperi, 69 - 10129 Torino
Tel 011 59.67.74 - Fax 011 58.07.517

ORARIO CONTINUATO

8,30 - 19,30

SEMPRE APERTO dal LUNEDÌ al SABATO

I nostri servizi:

Autoanalisi del sangue
Elettrocardiogramma
Holter pressorio
Test intolleranze alimentari
Screening dello stato di benessere intestinale
Foratura lobi auricolari
Analisi di pelle e cuoio capelluto

I nostri reparti:

Alimenti per animali e prodotti veterinari
Galenica Specialistica e Fitoterapica
Omeopatia, Fitoterapia,
Prima infanzia, Geriatria,
Dietetica, Integratori per lo sport,
Cosmesi,
Igiene, Articoli sanitari,
Apparecchi Elettromedicali
Alimenti per celiaci

La Farmacia sempre al vostro servizio,
anche sul web: visitate il sito

www.farmacietorino.com
info@farmaciariamariacristina.it

- Sabato**
S. GIUSTINO MARTIRE
- Domenica**
S. MARCELLINO **FESTA DELLA REPUBBLICA**
- Lunedì**
S. CARLO L.
- Martedì**
S. QUIRINO VESCOVO
- Mercoledì**
S. BONIFACIO V.
- Giovedì**
S. NORBERTO V.
- Venerdì**
S. ROBERTO VESCOVO
- Sabato**
S. MEDARDO VESCOVO
- Domenica**
S. PRIMO
- Lunedì**
S. MARCELLA
- Martedì**
S. BARNABA AP.
- Mercoledì**
S. GUIDO - S. ONOFRIO
- Giovedì**
S. ANTONIO DA P.
- Venerdì**
S. ELISEO
- Sabato**
S. GERMANA
- Domenica**
S. AURELIANO
- Lunedì**
S. GREGORIO B.
- Martedì**
S. MARTINA
- Mercoledì**
S. GERVASIO
- Giovedì**
S. ETTORE
- Venerdì**
S. LUIGI GONZAGA
- Sabato**
S. PAOLINO DA NOLA
- Domenica**
S. LANFRANCO
- Lunedì**
NATIV. S. GIOVANNI B.
- Martedì**
S. GUGLIELMO AB.
- Mercoledì**
S. VIRGILIO VESCOVO
- Giovedì**
S. CIRILLO D'ALESS.
- Venerdì**
S. ATTILIO
- Sabato**
SS. PIETRO E PAOLO
- Domenica**
SS. PRIMI MARTIRI

Luglio

2024

Le DIETE SPECIALI



IPERTENSIONE ARTERIOSA

Scegliere quali cibi mangiare e quali evitare è una strategia efficace per gestire la pressione alta, un disturbo che colpisce una larga fetta della popolazione. L'ipertensione arteriosa, infatti, è una problematica che in Italia interessa il 50% degli uomini e il 40% delle donne tra i 35 e i 74 anni. In generale, viene definita come ipertensione la condizione fisica in cui i valori della pressione sistolica (definita in genere "pressione massima") sono superiori a 140 mm Hg e quelli della pressione diastolica (definita in genere "pressione minima") sono superiori a 90 mm Hg. Tra le cause che determinano la pressione alta si ricordano sovrappeso, sedentarietà, predisposizione genetica, invecchiamento, abitudini alimentari. L'ipertensione arteriosa e l'alimentazione sono dunque strettamente collegate, per questo bisogna valutare con cura quali cibi mangiare e quali evitare. Una delle cause principali del problema è il consumo eccessivo di sale. Per questo motivo una delle soluzioni per ridurre la pressione arteriosa consiste nel diminuire il sale nelle pietanze: si stima infatti che ne assumiamo più del doppio rispetto alla dose consigliata. Ciò non significa solo condire di meno i piatti, ma anche stare attenti ai prodotti (sia artigianali sia industriali) che ne contengono in quantità elevate come alimenti conservati in scatola, salumi, formaggi, dado ed estratti per brodo.

C.SO DE GASPERI 69



FARMACIA
MARIACRISTINA

1986

C.so De Gasperi, 69 - 10129 Torino
Tel 011 59.67.74 - Fax 011 58.07.517

ORARIO CONTINUATO

8,30 - 19,30

SEMPRE APERTO dal LUNEDÌ al SABATO

I nostri servizi:

Autoanalisi del sangue
Elettrocardiogramma
Holter pressorio
Test intolleranze alimentari
Screening dello stato di benessere intestinale
Foratura lobi auricolari
Analisi di pelle e cuoio capelluto

I nostri reparti:

Alimenti per animali e prodotti veterinari
Galenica Specialistica e Fitoterapica
Omeopatia, Fitoterapia,
Prima infanzia, Geriatria,
Dietetica, Integratori per lo sport,
Cosmesi,
Igiene, Articoli sanitari,
Apparecchi Elettromedicali
Alimenti per celiaci

La Farmacia sempre al vostro servizio,
anche sul web: visitate il sito

www.farmacietorino.com
info@farmaciariamariacristina.it

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

agosto

2024

Le DIETE SPECIALI



IPTENSIONE ARTERIOSA

Si parla di ipotensione quando la pressione sistolica (massima) è inferiore a 90 mmHg e la pressione diastolica (minima) è inferiore a 60 mmHg. L'ipotensione può causare debolezza, stanchezza, vertigini, svenimenti, nausea, visione offuscata e palpitazioni. Per contrastarla è importante seguire una dieta equilibrata e variata, che garantisca un adeguato apporto di liquidi (almeno 2L/die) e di sali minerali. Consumare alimenti ricchi di potassio, come banane, agrumi, spinaci, melone, patate e pomodori, utili anche alimenti ricchi di vitamina B12 (importante per i globuli rossi e per il metabolismo energetico), come uova, carne e formaggi. Mangiare sempre una buona quantità di frutta e verdura fresca che apportano vitamine, minerali, antiossidanti e fibre utili per il benessere dell'organismo. Consumare moderatamente bevande come caffè e tè (2-3 tazze al giorno), che agiscono sul sistema nervoso simpatico aumentando frequenza cardiaca e pressione. Il cioccolato (70% o più di cacao) apporta magnesio che regola tono vascolare e frequenza cardiaca. Consumare moderatamente della liquirizia pura che ha un effetto simile al sale, in quanto aumenta la ritenzione idrica. Evitare il consumo eccessivo di alcoolici e i pasti troppo abbondanti e ricchi di grassi, che provocano una caduta di pressione periferica per l'afflusso di sangue all'apparato digerente.

C.SO DE GASPERI 69



FARMACIA

MARIACRISTINA

1986

C.so De Gasperi, 69 - 10129 Torino
Tel 011 59.67.74 - Fax 011 58.07.517

ORARIO CONTINUATO

8,30 - 19,30

SEMPRE APERTO dal LUNEDÌ al SABATO

I nostri servizi:

Autoanalisi del sangue
Elettrocardiogramma
Holter pressorio
Test intolleranze alimentari
Screening dello stato di benessere intestinale
Foratura lobi auricolari
Analisi di pelle e cuoio capelluto

I nostri reparti:

Alimenti per animali e prodotti veterinari
Galenica Specialistica e Fitoterapica
Omeopatia, Fitoterapia,
Prima infanzia, Geriatria,
Dietetica, Integratori per lo sport,
Cosmesi,
Igiene, Articoli sanitari,
Apparecchi Elettromedicali
Alimenti per celiaci

La Farmacia sempre al vostro servizio,
anche sul web: visitate il sito

www.farmacietorino.com
info@farmaciariacristina.it

1 Giovedì

S. ALFONSO

2 Venerdì

S. EUSEBIO

3 Sabato

S. LIDIA

4 Domenica

S. NICODEMO

5 Lunedì

S. OSVALDO

6 Martedì

TRASFIGURAZ. N.S

7 Mercoledì

S. GAETANO DA T.

8 Giovedì

S. DOMENICO CONF.

9 Venerdì

S. ROMANO

10 Sabato

S. LORENZO MARTIRE

11 Domenica

S. CHIARA

**Orario continuato
8,30 - 19,30**

12 Lunedì

S. GIULIANO

13 Martedì

S. IPPOLITO

14 Mercoledì

S. ALFREDO

15 Giovedì

ASS. MARIA VERGINE

16 Venerdì

S. ROCCO

17 Sabato

S. GIACINTO CONF.

18 Domenica

S. ELENA IMP.

19 Lunedì

S. LUDOVICO

20 Martedì

S. BERNARDO ABATE

21 Mercoledì

S. PIO X

22 Giovedì

S. MARIA REGINA

23 Venerdì

S. ROSA DA LIMA

24 Sabato

S. BARTOLOMEO AP.

25 Domenica

S. LUDOVICO

26 Lunedì

S. ALESSANDRO M.

27 Martedì

S. MONICA

28 Mercoledì

S. AGOSTINO

29 Giovedì

MART. S. GIOVANNI B.

30 Venerdì

S. FAUSTINA

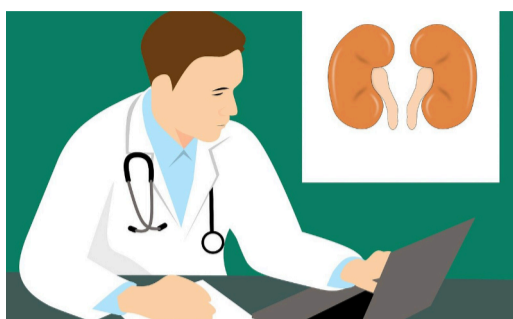
31 Sabato

S. ARISTIDE MARTIRE

settembre

2024

Le DIETE SPECIALI



NEFROPATIE

La dieta ipoproteica si avvia negli stadi moderati e gravi di malattia renale cronica. È il nefrologo assieme al dietista/nutrizionista che seleziona i pazienti e definisce la dieta più idonea, in rapporto all'andamento della funzione renale ed alla valutazione clinica globale. Durante la digestione delle proteine, il corpo produce l'urea, un composto che, normalmente, viene eliminato attraverso le urine senza causare malattie, ma quando i reni non funzionano correttamente, l'urea (assieme ad altre sostanze tossiche) si accumula nel sangue, con conseguente nausea, affaticamento e perdita di appetito. numerosi studi hanno dimostrato un collegamento tra riduzione dell'introito giornaliero di proteine e rallentamento nella progressione della malattia renale cronica in stato avanzato, allungando l'intervallo di tempo che precede l'ingresso in dialisi. La dieta ipoproteica per nefropatici può prevedere in alcuni casi, e sempre sotto stretto controllo del nefrologo, la sostituzione del pane, pasta, dolci normali con analoghi artificiali a base di amidi di varia origine, acquistabili in Farmacia o rimborsati dal SSN (su piano terapeutico del nefrologo). Vanno inoltre ridotti gli apporti di sale, fosforo (presente in latticini e tuorlo d'uovo) e potassio, riducendo, negli stadi avanzati di malattia, gli alimenti che ne sono ricchi (frutta, verdura).

C.SO DE GASPERI 69



FARMACIA
MARIACRISTINA

1986

C.so De Gasperi, 69 - 10129 Torino
Tel 011 59.67.74 - Fax 011 58.07.517

ORARIO CONTINUATO

8,30 - 19,30

SEMPRE APERTO dal LUNEDÌ al SABATO

I nostri servizi:

Autoanalisi del sangue
Elettrocardiogramma
Holter pressorio
Test intolleranze alimentari
Screening dello stato di benessere intestinale
Foratura lobi auricolari
Analisi di pelle e cuoio capelluto

I nostri reparti:

Alimenti per animali e prodotti veterinari
Galenica Specialistica e Fitoterapica
Omeopatia, Fitoterapia,
Prima infanzia, Geriatria,
Dietetica, Integratori per lo sport,
Cosmesi,
Igiene, Articoli sanitari,
Apparecchi Elettromedicali
Alimenti per celiaci

La Farmacia sempre al vostro servizio,
anche sul web: visitate il sito

www.farmacietorino.com
info@farmaciariamariacristina.it

1 **Domenica**
S. EGIDIO ABATE

2 **Lunedì**
S. ELPIDIO VESCOVO

3 **Martedì**
S. GREGORIO M.

4 **Mercoledì**
S. ROSALIA

5 **Giovedì**
S. VITTORINO VESC

6 **Venerdì**
S. UMBERTO

7 **Sabato**
S. REGINA

8 **Domenica**
NATIV. B.V. MARIA

9 **Lunedì**
S. SERGIO PAPA

10 **Martedì**
S. NICOLA DA TOL

11 **Mercoledì**
S. DIOMEDE MARTIRE

12 **Giovedì**
SS. NOME DI MARIA

13 **Venerdì**
S. MAURILIO

14 **Sabato**
ESALTAZ. S. CROCE

15 **Domenica**
B.V. ADDOLORATA

16 **Lunedì**
S. CORNELIO

17 **Martedì**
S. ROBERTO B.

18 **Mercoledì**
S. SOFIA M.

19 **Giovedì**
S. GENNARO VESCOVO

20 **Venerdì**
S. EUSTACHIO

21 **Sabato**
S. MATTEO APOSTOLO

22 **Domenica**
S. MAURIZIO MARTIRE

23 **Lunedì**
S. PIO DA PIETRELCINA

24 **Martedì**
S. PACIFICO CONF.

25 **Mercoledì**
S. AURELIA

26 **Giovedì**
SS. COSIMO E DAMIANO

27 **Venerdì**
S. VINCENZO DE P.

28 **Sabato**
S. VENCESLAO M.

29 **Domenica**
SS. MICHELE, GABRIELE E RAFFAELE

30 **Lunedì**
S. GIROLAMO DOTTORE

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.

C.SO DE GASPERI 69



FARMACIA
MARIACRISTINA

1986

C.so De Gasperi, 69 - 10129 Torino
Tel 011 59.67.74 - Fax 011 58.07.517

ORARIO CONTINUATO

8,30 - 19,30

SEMPRE APERTO dal LUNEDÌ al SABATO

I nostri servizi:

Autoanalisi del sangue
Elettrocardiogramma
Holter pressorio
Test intolleranze alimentari
Screening dello stato di benessere intestinale
Foratura lobi auricolari
Analisi di pelle e cuoio capelluto

I nostri reparti:

Alimenti per animali e prodotti veterinari
Galenica Specialistica e Fitoterapica
Omeopatia, Fitoterapia,
Prima infanzia, Geriatria,
Dietetica, Integratori per lo sport,
Cosmesi,
Igiene, Articoli sanitari,
Apparecchi Elettromedicali
Alimenti per celiaci

La Farmacia sempre al vostro servizio,
anche sul web: visitate il sito

www.farmacietorino.com
info@farmaciariacristina.it

- 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
- 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.
- 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
- 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
- 27 Domenica**
S. FIORENZO VESCOVO
- 28 Lunedì**
S. SIMONE
- 29 Martedì**
S. MASSIMILIANO
- 30 Mercoledì**
S. GERMANO VESCOVO
- 31 Giovedì**
S. LUCILLA

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 le 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.

C.SO DE GASPERI 69



FARMACIA
MARIACRISTINA

1986

C.so De Gasperi, 69 - 10129 Torino
Tel 011 59.67.74 - Fax 011 58.07.517

ORARIO CONTINUATO

8,30 - 19,30

SEMPRE APERTO dal LUNEDÌ al SABATO

I nostri servizi:

Autoanalisi del sangue
Elettrocardiogramma
Holter pressorio
Test intolleranze alimentari
Screening dello stato di benessere intestinale
Foratura lobi auricolari
Analisi di pelle e cuoio capelluto

I nostri reparti:

Alimenti per animali e prodotti veterinari
Galenica Specialistica e Fitoterapica
Omeopatia, Fitoterapia,
Prima infanzia, Geriatria,
Dietetica, Integratori per lo sport,
Cosmesi,
Igiene, Articoli sanitari,
Apparecchi Elettromedicali
Alimenti per celiaci

La Farmacia sempre al vostro servizio,
anche sul web: visitate il sito

www.farmacietorino.com
info@farmaciariacristina.it

1 Venerdì
TUTTI I SANTI

2 Sabato
COMMEMORAZ. DEFUNTI

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

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.

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

24 Domenica
CRISTO RE E S. FLORA

25 Lunedì
S. CATERINA D'ALESS.

26 Martedì
S. CORRADO VESCOVO

27 Mercoledì
S. MASSIMO

28 Giovedì
S. GIACOMO FRANCO

29 Venerdì
S. SATURNINO M.

30 Sabato
S. ANDREA AP.

dicembre

2024

Le DIETE SPECIALI



SPORT

Per supportare l'attività sportiva è fondamentale scegliere una corretta dieta che contenga una notevole varietà di cibi a supporto dell'aumentata richiesta di energia conseguente al lavoro muscolare. Rispetto a quella di un individuo che non pratica alcuna attività, l'alimentazione dello sportivo si differenzia principalmente nella quantità di calorie di cui ha bisogno nell'arco della giornata. È necessario mangiare cibi che contengano un ampio spettro di nutrienti per un fabbisogno calorico che varia da 2000 a 5000 kcal giornalieri. In particolare parliamo di carboidrati, che hanno una funzione energetica primaria perché supportano lo sforzo fisico durante l'attività sportiva; proteine, indispensabili per costruire e riparare i tessuti, oltre che far crescere la massa muscolare; grassi, con funzione sia energetica che strutturale, soprattutto delle membrane cellulari; vitamine, minerali, fibre che aiutano a proteggere l'organismo; acqua, fondamentale per la regolazione termica.

Inoltre è consigliabile mangiare almeno tre ore prima dell'allenamento; dopo l'attività fisica reidratarsi con acqua o bevande energetiche per rifornire i muscoli di glicogeno; integrare gli zuccheri persi con frutta fresca anche centrifugata, oppure frutta secca; bere durante tutta la giornata, non solo durante e dopo l'attività fisica.

C.SO DE GASPERI 69



FARMACIA
MARIACRISTINA

1986

C.so De Gasperi, 69 - 10129 Torino
Tel 011 59.67.74 - Fax 011 58.07.517

ORARIO CONTINUATO

8,30 - 19,30

SEMPRE APERTO dal LUNEDÌ al SABATO

I nostri servizi:

Autoanalisi del sangue
Elettrocardiogramma
Holter pressorio
Test intolleranze alimentari
Screening dello stato di benessere intestinale
Foratura lobi auricolari
Analisi di pelle e cuoio capelluto

I nostri reparti:

Alimenti per animali e prodotti veterinari
Galenica Specialistica e Fitoterapica
Omeopatia, Fitoterapia,
Prima infanzia, Geriatria,
Dietetica, Integratori per lo sport,
Cosmesi,
Igiene, Articoli sanitari,
Apparecchi Elettromedicali
Alimenti per celiaci

La Farmacia sempre al vostro servizio,
anche sul web: visitate il sito

www.farmacietorino.com
info@farmaciariacristina.it

1 Domenica

S. ANSANO

2 Lunedì

S. BIBIANA

3 Martedì

S. FRANCESCO SAVERIO

4 Mercoledì

S. BARBARA

5 Giovedì

S. GIULIO M.

6 Venerdì

S. NICOLA VESCOVO

7 Sabato

S. AMBROGIO VESCOVO

8 Domenica

IMMACOLATA CONC.

9 Lunedì

S. SIRO

10 Martedì

N.S. DI LORETO

11 Mercoledì

S. DAMASO PAPA

12 Giovedì

S. GIOVANNA F.

13 Venerdì

S. LUCIA V.

14 Sabato

S. POMPEO

15 Domenica

S. VALERIANO

16 Lunedì

S. ALBINA

17 Martedì

S. LAZZARO

18 Mercoledì

S. GRAZIANO VESCOVO

19 Giovedì

S. FAUSTA

20 Venerdì

S. LIBERATO MARTIRE

21 Sabato

S. PIETRO CANISIO

**Orario continuato
8,30 - 19,30**

22 Domenica

S. FRANCESCA CABRINI

23 Lunedì

S. VITTORIA

24 Martedì

S. DELFINO

25 Mercoledì

NATALE DEL SIGNORE

26 Giovedì

S. STEFANO PROTOM.

27 Venerdì

S. GIOVANNI AP.

28 Sabato

SS. INNOCENTI MARTIRI

29 Domenica

S. TOMMASO BECKET

30 Lunedì

S. RUGGERO

31 Martedì

S. SILVESTRO PAPA