

# luglio

# 2014

## le vitamine



### Vitamina D o Ergo o Colecalciferolo

La Vitamina D è presente in natura sotto diverse forme; di queste le più importanti sono la D3 o Colecalciferolo e la D2 o Ergocalciferolo. La prima viene sintetizzata dalla pelle per azione dei raggi ultravioletti della luce solare; l'esposizione regolare alla luce solare può produrre circa il 50% del fabbisogno di vitamina D3. Può inoltre essere introdotta con la dieta dato che è presente nell'olio di fegato di pesce, nel fegato e nel tuorlo d'uovo. La D2 invece è presente nei vegetali.

La funzione principale della vitamina D è quella di aiutare ad assorbire il calcio, concorrendo a promuovere la mineralizzazione delle ossa. E' indispensabile nell'età pediatrica per la formazione delle ossa e la sua carenza provoca il rachitismo. Nell'adulto la carenza causa demineralizzazione delle ossa, che diventano fragili e facilmente soggette a fratture. Il fabbisogno giornaliero varia con l'età: per gli adulti è di 5 microgrammi, per gli anziani si consigliano 10-15 microgrammi.



### ORARIO

**MERCOLEDÌ  
SEMPRE APERTO**

**chiusura: lunedì mattina  
e sabato pomeriggio**

dal 1° gennaio al 31 maggio  
 lunedì: 15,00 - 19,30  
 martedì - venerdì:  
 8,30 - 12,30 15,00 - 19,30  
 sabato: 9,00 - 12,30

dal 1° giugno al 30 settembre  
 (orario estivo)  
 lunedì: 15,00 - 19,30  
 martedì - venerdì:  
 9,00 - 12,30 15,00 - 19,30  
 sabato: 9,00 - 12,30

dal 1° ottobre al 31 dicembre  
 lunedì: 15,00 - 19,30  
 martedì - venerdì:  
 8,30 - 12,30 15,00 - 19,30  
 sabato: 9,00 - 12,30

## FARMACIA Monginevro

del Dott. Livio Oggero  
**Socio C.I.S.A.F**

Via Monginevro, 178  
 10141 Torino

Tel 011 706231—Fax 011 7070541  
 La Farmacia sempre al vostro servizio,  
 anche sul web

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

1	<b>Martedì</b> S. TEOBALDO EREM.		
2	<b>Mercoledì</b> S. OTTONE		
3	<b>Giovedì</b> S. TOMMASO AP.		
4	<b>Venerdì</b> S. ELISABETTA		
5	<b>Sabato</b> S. ANTONIO M.Z.	Aperto 9,00-12,30	
6	<b>Domenica</b> S. MARIA GORETTI		
7	<b>Lunedì</b> S. CLAUDIO	Aperto 15,00-19,30	
8	<b>Martedì</b> S. ADRIANO		
9	<b>Mercoledì</b> S. ARMANDO		
10	<b>Giovedì</b> S. FELICITA		
11	<b>Venerdì</b> S. BENEDETTO		
12	<b>Sabato</b> S. FORTUNATO M.	Aperto 9,00-12,30	
13	<b>Domenica</b> S. ENRICO IMP.	orario continuato 9,00 - 19,30	
14	<b>Lunedì</b> S. CAMILLO DE LELLIS	Aperto 9,00-12,30 / 15,00-19,30	
15	<b>Martedì</b> S. BONA VENTURA		
16	<b>Mercoledì</b> N.S. DEL CARMELO		
17	<b>Giovedì</b> S. ALESSIO CONF.		
18	<b>Venerdì</b> S. FEDERICO V.		
19	<b>Sabato</b> S. GIUSTA	Aperto 9,00-12,30	
20	<b>Domenica</b> S. MARGHERITA		
21	<b>Lunedì</b> S. LORENZO DA B.	Aperto 9,00-12,30 / 15,00-19,30	
22	<b>Martedì</b> S. MARIA MADD.	orario continuato 9,00 - 19,30	
23	<b>Mercoledì</b> S. BRIGIDA		
24	<b>Giovedì</b> S. CRISTINA		
25	<b>Venerdì</b> S. GIACOMO AP.		
26	<b>Sabato</b> S. ANNA	Aperto 9,00-12,30 / 15,00-19,30	
27	<b>Domenica</b> S. LILIANA		
28	<b>Lunedì</b> S. NAZARIO	Aperto 9,00-12,30 / 15,00-19,30	
29	<b>Martedì</b> S. MARTA		
30	<b>Mercoledì</b> S. PIETRO CRISOLOGO		
31	<b>Giovedì</b> S. IGNAZIO DI L.		