

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

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