

d i c e m b r e

2 0 1 4

le vitamine



Vitamina B9 o Acido Folico

La Vitamina B9 o Acido Folico è presente nei vegetali, specialmente quelli a foglia verde, nei fagioli, nelle lenticchie, nel fegato, nelle uova, nei cereali integrali, nel pesce e nelle carni. E' anche sintetizzata dai batteri della flora intestinale. E' molto sensibile al calore e alla luce per cui la cottura dei cibi ne provoca ingenti perdite.

E' essenziale per la sintesi di proteine e acidi nucleici, indispensabili per la crescita e la divisione cellulare; riduce inoltre i rischi aterosclerotici.

La carenza di acido folico è una delle più frequenti; i soggetti a maggior rischio di carenza sono soprattutto le donne in gravidanza, i bambini e gli anziani. Si manifesta con anemia, disturbi del sonno e neuropatie periferiche.

Il fabbisogno giornaliero è di 0,4 mg; nelle donne in gravidanza la quantità aumenta fino a 0,6 mg al fine di evitare il rischio di gravi malformazioni del neonato a livello del tubo neurale, come la spina bifida.



ORARIO

**MERCOLEDÌ
SEMPRE APERTO**

**chiusura: lunedì mattino
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	Lunedì S. ANSANO	Aperto 15,00-19,30	
2	Martedì S. BIBIANA		
3	Mercoledì S. FRANCESCO SAVERIO		
4	Giovedì S. BARBARA		
5	Venerdì S. GIULIO M.		
6	Sabato S. NICOLA VESCOVO	Aperto 9,00-12,30	○
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.	Aperto 9,00-12,30	
14	Domenica S. POMPEO		◐
15	Lunedì S. VALERIANO	Aperto 15,00-19,30	
16	Martedì S. ALBINA	orario continuato 8,30 - 19,30	
17	Mercoledì S. LAZZARO		
18	Giovedì S. GRAZIANO VESCOVO		
19	Venerdì S. FAUSTA		
20	Sabato S. LIBERATO MARTIRE	Aperto 9,00-12,30	
21	Domenica S. PIETRO CANISIO		
22	Lunedì S. FRANCESCA CABRINI	Aperto 15,00-19,30	●
23	Martedì S. VITTORIA		
24	Mercoledì S. DELFINO		
25	Giovedì NATALE DEL SIGNORE		
26	Venerdì S. STEFANO PROTOM.		
27	Sabato S. GIOVANNI AP.	CHIUSO	
28	Domenica SS. INNOCENTI MARTIRI		◐
29	Lunedì S. TOMMASO BECKET	Aperto 8,30-12,30 / 15,00-19,30	
30	Martedì S. RUGGERO		
31	Mercoledì S. SILVESTRO PAPA		