giugno

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 cardivascolare 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.



Dott.ssa Cavaglià Giuseppina Socio C.I.S.A.F.

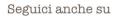
ORARIO VALIDO TUTTO L'ANNO 8:30 - 12:30 / 15:00 - 19:30

CHIUSI IL LUNEDÌ MATTINA





Strada Pinerolo, 9 - 10040 Cumiana (TO) www.farmaciacavaglia.it info@farmaciacavaglia.it ordini@farmaciacavaglia.it laboratorio@farmaciacavaglia.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

10 Lunedì

S. MARCELLA

CHIUSO AL MATTINO

CHIUSO AL MATTINO

11 Martedì

S. BARNABA AP.

12 Mercoledì

S. GUIDO - S. ONOFRIO

13 Giovedì

S. ANTONIO DA P.

14 Venerdì

15

16

S. ELISEO

Turno fino alle Sabato

S. GERMANA

Domenica

Turno fino alle Ore 22,00

Ore 22,00

S. AURELIANO

17 Lunedì S. GREGORIO B.

CHIUSO AL MATTINO

18 Martedì

S. MARTINA

19 Mercoledì

S. GERVASIO

20 Giovedì S. ETTORE

21 Venerdì S. LUIGI GONZAGA Turno fino alle Ore 22,00

22 Sabato

S. PAOLINO DA NOLA

23 Domenica

S. LANFRANCO

24 Lunedì

NATIV. S. GIOVANNI B.

CHIUSO AL MATTINO

25 Martedì

S. GUGLIELMO AB.

26 Mercoledì

S. VIRGILIO VESCOVO

27 Giovedì

S. CIRILLO D'ALESS.

Venerdì

S. ATTILIO



29 Sabato

SS. PIETRO E PAOLO

Domenica 30

SS. PRIMI MARTIRI