

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.



Farmacia Cavaglià
dall'ascolto al consiglio

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

334 9583992 011 9070835

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

Seguici anche su



1	Martedì	S. TERESA DEL B.G.	
2	Mercoledì	SS. ANGELI CUSTODI	●
3	Giovedì	S. GERARDO AB.	
4	Venerdì	S. FRANCESCO D'ASSISI	Turno fino alle Ore 22,00
5	Sabato	S. PLACIDO MARTIRE	
6	Domenica	S. BRUNO AB.	
7	Lunedì	N.S. DEL ROSARIO	CHIUSO AL MATTINO
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	CHIUSO AL MATTINO
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	CHIUSO AL MATTINO
22	Martedì	S. DONATO VESCOVO	
23	Mercoledì	S. GIOVANNI DA C.	
24	Giovedì	S. ANTONIO M.C.	◐
25	Venerdì	S. CRISPINO	Turno fino alle Ore 22,00
26	Sabato	S. EVARISTO PAPA	
27	Domenica	S. FIORENZO VESCOVO	
28	Lunedì	S. SIMONE	CHIUSO AL MATTINO
29	Martedì	S. MASSIMILIANO	
30	Mercoledì	S. GERMANO VESCOVO	
31	Giovedì	S. LUCILLA	