

# Luglio

# 2024

## Le DIETE SPECIALI



### IPERTENSIONE ARTERIOSA

Scegliere quali cibi mangiare e quali evitare è una strategia efficace per gestire la pressione alta, un disturbo che colpisce una larga fetta della popolazione.

L'ipertensione arteriosa, infatti, è una problematica che in Italia interessa il 50% degli uomini e il 40% delle donne tra i 35 e i 74 anni. In generale, viene definita come ipertensione la condizione fisica in cui i valori della pressione sistolica (definita in genere "pressione massima") sono superiori a 140 mm Hg e quelli della pressione diastolica (definita in genere "pressione minima") sono superiori a 90 mm Hg. Tra le cause che determinano la pressione alta si ricordano sovrappeso, sedentarietà, predisposizione genetica, invecchiamento, abitudini alimentari. L'ipertensione arteriosa e l'alimentazione sono dunque strettamente collegate, per questo bisogna valutare con cura quali cibi mangiare e quali evitare. Una delle cause principali del problema è il consumo eccessivo di sale. Per questo motivo una delle soluzioni per ridurre la pressione arteriosa consiste nel diminuire il sale nelle pietanze: si stima infatti che ne assumiamo più del doppio rispetto alla dose consigliata. Ciò non significa solo condire di meno i piatti, ma anche stare attenti ai prodotti (sia artigianali sia industriali) che ne contengono in quantità elevate come alimenti conservati in scatola, salumi, formaggi, dado ed estratti per brodo.

### FARMACIA dei Bastioni

#### ORARIO

chiusura:

sabato pomeriggio

dal 30 Settembre al 14 Aprile

LUN - MER - GIO - VEN

9,00 - 13,00 / 15,00 - 19,00

MAR 9,00-13,00 / 15:00-19:30

SAB 9,00 - 12,30

dal 15 Aprile al 29 Settembre

LUN - MER - GIO - VEN

9,00 - 13,00 / 15,30 - 19,30

MAR 9,00-13,00 / 15:00-19:30

SAB 9,00 - 12,30

### FARMACIA dei Bastioni

Dott.ssa Daniela Arneodo

Socia C.I.S.A.F.

Via Gatti, 37

10098 Rivoli (TO)

Tel 011 9530468 - Fax 011 9510363

La Farmacia sempre al vostro servizio  
anche sul web

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

[farmacia@farmacideibastioni.it](mailto:farmacia@farmacideibastioni.it)

seguici anche su



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