febbraio 2024

Le DIETE SPECIALI

ANZIANO

L'invecchiamento è un processo del tutto naturale ma estremamente complesso dal punto di vista biologico. Dopo i 50 anni statura e peso tendono a ridursi, aumenta la massa grassa (soprattutto a livello addominale), si riduce la massa muscolare, inizia una demineralizzazione delle ossa e una riduzione dell'acqua corporea.In linea generale, la dieta degli anziani non differisce dal punto di vista qualitativo da quella degli adulti, sebbene sia il fabbisogno energetico che l'appetito diminuiscano con il passare degli anni: subentrano problemi masticatori e modificazioni che coinvolgono l'apparato gastroenterico. E' quindi importante una dieta varia ed equilibrata: cereali (pane, pasta, riso, farro), frutta e verdura. Importante sarà limitare alimenti ricchi di zuccheri semplici (zucchero da tavola, miele, dolci), considerato che il diabete di tipo 2 colpisce prevalentemente nel corso della terza età. Nonostante che con l'avanzare dell'età spesso diminuisca l'appetito, sarà fondamentale assumere alimenti quali carne bianca, pesce e uova. Occorre porre molta attenzione al consumo di acqua: almeno 1,5 litri al giorno. Il suo apporto è fondamentale in tutte le fasi della vita, ma ancora di più oltre i 65 anni per una generale tendenza alla disidratazione (dovuta alla ridotta percezione del senso della sete). Il consumo di alcolici deve essere moderato (non più di 330 ml di birra o 125 di vino al giorno).

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	**Giovedì** S. VERDIANA	
2	**Venerdì** PRES. DEL SIGNORE	
3	**Sabato** S. BIAGIO	
4	**Domenica** S. GILBERTO	
5	**Lunedì** S. AGATA	CHIUSO AL MATTINO
6	**Martedì** S. PAOLO MIKI	
7	**Mercoledì** S. TEODORO MARTIRE	
8	**Giovedì** S. GIROLAMO EM.	
9	**Venerdì** S. APOLLONIA	
10	**Sabato** S. SCOLASTICA	
11	**Domenica** S. DANTE	
12	**Lunedì** S. EULALIA	CHIUSO AL MATTINO
13	**Martedì** S. MAURA	
14	**Mercoledì** S. VALENTINO - LE CENERI	
15	**Giovedì** S. FAUSTINO	
16	**Venerdì** S. GIULIANA VERGINE	Turno fino alle Ore 22,00
17	**Sabato** S. DONATO MARTIRE	Turno fino alle Ore 22,00
18	**Domenica** I DI QUARESIMA	Turno fino alle Ore 22,00
19	**Lunedì** S. TULLIO	CHIUSO AL MATTINO
20	**Martedì** S. SILVANO	
21	**Mercoledì** S. ELEONORA	
22	**Giovedì** S. MARGHERITA	
23	**Venerdì** S. LIVIO	
24	**Sabato** S. EDILBERTO RE	
25	**Domenica** II DI QUARESIMA	
26	**Lunedì** S. ROMEO	CHIUSO AL MATTINO
27	**Martedì** S. LEANDRO	
28	**Mercoledì** S. ROMANO ABATE	
29	**Giovedì** S. GIUSTO	

farmaLeM PUNTO SALUTE Realizzazioni grafiche e grafica web per farmacie