

marzo
2024

Le
DIETE SPECIALI



COLON IRRITABILE

La sindrome del colon irritabile è una serie di disturbi intestinali cronici, che coinvolgono l'intestino crasso (noto anche come colon) e colpisce circa l'1-2% della popolazione. Ne soffrono più le donne, con numeri pari al doppio rispetto agli uomini. L'intestino è un vero e proprio sistema nervoso autonomo, un "secondo cervello" che influenza l'umore e la psiche. I sintomi: dolori e crampi addominali, gonfiore allo stomaco, problemi di evacuazione e irregolarità intestinale, meteorismo, diarrea e/o stitichezza.

È importante imparare a riconoscere cause che riaccutizzano i sintomi e adottare tecniche come attività sportiva, rilassamento, training autogeno per affrontare al meglio le situazioni "a rischio". Una dieta equilibrata è comunque sempre il percorso più indicato nei confronti del colon irritabile. Evitare alimenti che producono molta fermentazione e quelli che contengono elevate quantità di fruttosio (ciliegie, mango, pesche, frutta in scatola, frutta essiccata, succhi di frutta). È bene evitare anche i cibi come carciofi, asparagi, cavolini di Bruxelles, broccoli, porri, lenticchie, ceci, fagioli e soia, funghi e dolcificanti artificiali come sorbitolo, mannitolo, maltitolo e xilitolo. Gli esperti consigliano inoltre di svolgere attività sportiva 2 - 3 volte la settimana e, quando possibile, di diminuire gli stress ambientali.



Farmacia Cavaglia
dall'ascolto al consiglio

Dott.ssa Cavaglia 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	Venerdì	S. ALBINO	
2	Sabato	S. BASILEO MARTIRE	
3	Domenica	III DI QUARESIMA	☾
4	Lunedì	S. LUCIO	CHIUSO AL MATTINO
5	Martedì	S. ADRIANO	
6	Mercoledì	S. GIORDANO	
7	Giovedì	S. FELICITA	
8	Venerdì	S. GIOVANNI DI DIO	Turno fino alle Ore 22,00
9	Sabato	S. FRANCESCA ROMANA	
10	Domenica	IV DI QUARESIMA	●
11	Lunedì	S. COSTANTINO	CHIUSO AL MATTINO
12	Martedì	S. MASSIMILIANO	
13	Mercoledì	S. EUFRASIA V.	
14	Giovedì	S. MATILDE	
15	Venerdì	S. LONGINO	
16	Sabato	S. ERIBERTO VESCOVO	
17	Domenica	V DI QUARESIMA	☾
18	Lunedì	S. SALVATORE	CHIUSO AL MATTINO
19	Martedì	S. GIUSEPPE	
20	Mercoledì	S. ALESSANDRA MARTIRE	
21	Giovedì	S. BENEDETTO	
22	Venerdì	S. LEA	
23	Sabato	S. FEDELE	
24	Domenica	LE PALME	
25	Lunedì	ANNUNCIAZ. DEL SIGNORE	○ CHIUSO AL MATTINO
26	Martedì	S. TEODORO	
27	Mercoledì	S. AUGUSTO	
28	Giovedì	S. SISTO III PAPA	
29	Venerdì	S. SECONDO MARTIRE	Turno fino alle Ore 22,00
30	Sabato	S. AMEDEO	
31	Domenica	PASQUA DI RESURREZIONE	