

aprile 2024

Le DIETE SPECIALI



DIABETE

Nel diabetico la dieta è fondamentale per una corretta cura, insieme all'esercizio fisico, alla terapia ipoglicemizzante (farmaci oppure insulina) e al monitoraggio glicemico. Una dieta equilibrata prevede una quota di carboidrati compresi tra 45-60% delle calorie giornaliere; vanno preferiti carboidrati complessi o amidi, che vengono assorbiti lentamente e che non determinano un improvviso rialzo della glicemia (come ad es: derivati dei cereali, patate, legumi). Evitare invece gli zuccheri semplici, che assimilandosi rapidamente, alzano velocemente la glicemia (miele, marmellata, frutta [fruttosio e saccarosio], latte e yogurt [lattosio] e quelli aggiunti nelle bibite zuccherate, da evitarsi insieme alle bevande alcoliche). Va incoraggiato il consumo di pesce, specie azzurro, 2-3 volte alla settimana (Omega3), e di moderate quantità di semi e noci (Omega6.) Via libera a tutte le verdure: verdure a foglia come insalate, biette, spinaci, cicorie; ortaggi a radice quali carote, barbabietole, rape, broccoli, finocchi, verze e cavoli. Infine, essenziale è l'assunzione di fibre, che non apportano calorie, aumentano la sazietà, regolarizzano l'intestino e modulano l'assorbimento dei carboidrati. Una dieta regolare, quindi, con meno pasta, meno pane, più pesce e legumi come alternativa alla carne, poco formaggio e pochi salumi, molta verdura, moderatamente la frutta, pochissimi dolci.



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@farmaciavaglia.it
ordini@farmaciavaglia.it
laboratorio@farmaciavaglia.it

Seguici anche su



1	Lunedì	DELL'ANGELO	
2	Martedì	S. FRANCESCO DI P.	
3	Mercoledì	S. RICCARDO VESCOVO	
4	Giovedì	S. ISIDORO VESCOVO	
5	Venerdì	S. VINCENZO FERRER	
6	Sabato	S. GUGLIELMO	
7	Domenica	D. IN ALBIS – S. ERMANNO	
8	Lunedì	S. ALBERTO DIONIGI	CHIUSO AL MATTINO
9	Martedì	S. MARIA CLEOFE	
10	Mercoledì	S. TERENCE MARTIRE	
11	Giovedì	S. STANISLAO VESCOVO	
12	Venerdì	S. GIULIO PAPA	
13	Sabato	S. MARTINO PAPA	
14	Domenica	S. ABBONDIO	
15	Lunedì	S. ANNIBALE	CHIUSO AL MATTINO
16	Martedì	S. LAMBERTO	
17	Mercoledì	S. ANICETO PAPA	
18	Giovedì	S. GALDINO VESCOVO	
19	Venerdì	S. ERMOGENE MARTIRE	Turno fino alle Ore 22,00
20	Sabato	S. ADALGISA	
21	Domenica	S. LIVIO	
22	Lunedì	S. CAIO	CHIUSO AL MATTINO
23	Martedì	S. GIORGIO MARTIRE	
24	Mercoledì	S. FEDELE	
25	Giovedì	FESTA DELLA LIBERAZIONE	
26	Venerdì	S. MARCELLINO MART.	
27	Sabato	S. ZITA	
28	Domenica	S. VALERIA	
29	Lunedì	S. CATERINA DA SIENA	CHIUSO AL MATTINO
30	Martedì	S. MARIANO	