



FARMACIA REVIGLIO Snc



Via Stazione, 10 - 10094 GIAVENO (TO) - Tel. 011.9376066 - Fax 011.9379714 - farmaciareviglio@farmaciareviglio.it

orari: dal lun. al ven. 8.15-12.45/15.00-19.45 - Sabato 8.00-12.45/15.00-19.30 - Festivi di turno 9.00-12.30/16.30-19.30

Professionalità e Cortesia al Vostro Servizio!!!



FLORA INTESTINALE E COLESTEROLO

Dalla fine della Seconda Guerra Mondiale, l'attenzione sul **colesterolo** come fattore di rischio delle malattie cardiovascolari, assieme a fumo, inattività fisica e alimentazione scorretta, è diventata sempre più rilevante, anche se livelli ematici elevati di **omocisteina** non sono da meno. Può sembrare strano che il **microbiota**, questo organo apparentemente estraneo al nostro organismo possa avere un ruolo anche in questa condizione, ma se teniamo presente come un microbiota intestinale in salute sia in grado di sintetizzare acidi grassi a catena corta (**omega 3**) e aumentare i livelli di colesterolo buono (**HDL**), forse dovremmo prestare maggiore attenzione alla necessità che il nostro microbiota sia in salute.

Gli acidi grassi a catena corta, che derivano dal metabolismo prodotto da alcune specie batteriche intestinali delle fibre alimentari, contribuiscono dal 10 al 15 per cento delle necessità energetiche del nostro organismo, e non solo ai fabbisogni delle cellule del colon. E, anche questo è molto interessante, l'aumento di concentrazioni di acidi grassi a catena corta prodotto dai nostri batteri benefici, si associa a un **aumento dei livelli di sazietà** e una **maggior stabilità dei livelli di glucosio e colesterolo**, contrastando, in questo modo, la comparsa della **sindrome metabolica**.

Conoscere lo stato del nostro microbioma diventa così fondamentale, e ripristinare la sua biodiversità e un giusto equilibrio fra le varie specie attraverso un aumento del consumo di frutta e vegetali ricchi in fibre, di alimenti fermentati, di esercizio fisico e una integrazione mirata di oligosaccaridi e probiotici, una necessità importante. Eliminare i fattori di rischio clinico, significa contribuire a una maggior stabilità dei valori di colesterolo buono HDL anche attraverso i meccanismi di regolazione della **biotrasformazione della bile** che vengono operati dal microbiota. Questo processo è importante in quanto diminuisce il colesterolo cattivo LDL che, non solo è nocivo per le nostre arterie, ma, a sua volta, contribuisce a creare alterazioni drammatiche del microbiota intestinale. Un vero cane che si morde la coda.

Ti Aiutano: **COLESTtab**, **BIFI BIOMA**



RICERCA
COLLABORAZIONE
FIDUCIA

LUGLIO 2020

GIU'20			AGO'20
LUN 1	1 Mercoledì s. Teobaldo	SERVIZIO NOTTURNO	SAB 1
MAR 2	2 Giovedì s. Ottone	SERVIZIO NOTTURNO	DOM 2
MER 3	3 Venerdì s. Tommaso apostolo	SERVIZIO NOTTURNO	LUN 3
GIO 4	4 Sabato s. Rossella		MAR 4
VEN 5	5 Domenica s. Antonio M. Zubacane sac.	CHIUSO PER TURNO	MER 5
SAB 6	6 Lunedì s. Mario Goretti		GIO 6
DOM 7	7 Martedì s. Claudio		VEN 7
LUN 8	8 Mercoledì s. Adriano		SAB 8
MAR 9	9 Giovedì s. Letizia		DOM 9
MER 10	10 Venerdì s. Silvano		LUN 10
GIO 11	11 Sabato s. Benedetto		MAR 11
VEN 12	12 Domenica s. Fortunata martire	APERTO PER TURNO	MER 12
SAB 13	13 Lunedì s. Enrico imp.		GIO 13
DOM 14	14 Martedì s. Comilio de latis		VEN 14
LUN 15	15 Mercoledì s. Bonaventura		SAB 15
MAR 16	16 Giovedì N. S. del Carmelo		DOM 16
MER 17	17 Venerdì s. Alessio di Roma		LUN 17
GIO 18	18 Sabato s. Calogero		MAR 18
VEN 19	19 Domenica s. Giusto	CHIUSO PER TURNO	MER 19
SAB 20	20 Lunedì s. Elia profeta		GIO 20
DOM 21	21 Martedì s. Lorenzo da B.		VEN 21
LUN 22	22 Mercoledì s. Maria Madd.		SAB 22
MAR 23	23 Giovedì s. Brigida		DOM 23
MER 24	24 Venerdì s. Cristina		LUN 24
GIO 25	25 Sabato s. Giacomo apostolo		MAR 25
VEN 26	26 Domenica s. Anna e Susanna	CHIUSO PER TURNO	MER 26
SAB 27	27 Lunedì s. Lilliana		GIO 27
DOM 28	28 Martedì s. Nozario		VEN 28
LUN 29	29 Mercoledì s. Marta		SAB 29
MAR 30	30 Giovedì s. Pietro vescovo		DOM 30
	31 Venerdì s. Ignazio di Loyola		LUN 31

Da venerdì 10 luglio 2020: l'orario di apertura è stato ridotto a 9.00-12.30/16.30-19.30. Per informazioni e prenotazioni, si prega di chiamare il numero verde 800-00-1111.