



FARMACIA
SAN NAZARIO
Via Tolaj,4 - Villarbasse (TO)
tel 011 952109 - whatsapp 388 8795480
Seguici anche su

Giugno 2026

IN FARMACIA UN ANNO DI PROPOSTE PER LA TUA SALUTE

Le Vitamine del Gruppo B



Il gruppo delle vitamine B è molto eterogeneo, comprendendo diverse vitamine numerate da B1 a B12, ciascuna con ruoli specifici ma tutte importanti per il sangue, il sistema nervoso e il metabolismo cellulare.

La vitamina B1 (tiamina) è fondamentale per l'energia cellulare e una sua grave carenza può portare al beriberi. La vitamina B2 (riboflavina) è un precursore di coenzimi essenziali per la respirazione e la produzione di energia. La vitamina B3 (niacina) è cruciale per la formazione di NAD+ e NADH, coinvolti nei processi di ossidoriduzione e nella sintesi di ATP. La vitamina B5 (acido pantotenico) è essenziale per il metabolismo di carboidrati, aminoacidi e acidi grassi. La vitamina B6 (piridossina) è cruciale per il metabolismo di aminoacidi, glicogeno e omocisteina. La vitamina B7 (biotina) è fondamentale per la biosintesi degli acidi grassi e degli aminoacidi ramificati. La vitamina B9 (folato) è essenziale per la sintesi di DNA, RNA e proteine. La vitamina B12 (cobalamina) è essenziale per la sintesi di DNA e RNA e per il benessere del sistema nervoso.

Il selenio è un elemento metalloide essenziale, presente in tracce, che agisce come potente antiossidante e regola la funzione tiroidea. Si trova in alimenti come il germe di grano, le noci brasiliane, l'avena e il pane integrale.

Le vitamine del gruppo B e il selenio possono essere particolarmente utili per anziani, persone depresse, donne in gravidanza, per supportare l'immunità e in caso di anemia.

1	Lunedì	S. GIUSTINO MARTIRE	
2	Martedì	S. MARCELLINO	FESTA DELLA REPUBBLICA
3	Mercoledì	S. CARLO L.	
4	Giovedì	S. QUIRINO VESCOVO	
5	Venerdì	S. BONIFACIO V.	
6	Sabato	S. NORBERTO V.	
7	Domenica	CORPUS DOMINI	
8	Lunedì	S. MEDARDO VESCOVO	
9	Martedì	S. PRIMO	
10	Mercoledì	S. MARCELLA	
11	Giovedì	S. BARNABA AP.	
12	Venerdì	S. GUIDO – S. ONOFRIO	
13	Sabato	S. ANTONIO DA P.	
14	Domenica	S. ELISEO	
15	Lunedì	S. GERMANA	
16	Martedì	S. AURELIANO	
17	Mercoledì	S. GREGORIO B.	
18	Giovedì	S. MARTINA	
19	Venerdì	S. GERVASIO	
20	Sabato	S. ETTORE	
21	Domenica	S. LUIGI GONZAGA	
22	Lunedì	S. PAOLINO DA NOLA	
23	Martedì	S. LANFRANCO	
24	Mercoledì	NATIV. S. GIOVANNI B.	
25	Giovedì	S. GUGLIELMO AB.	
26	Venerdì	S. VIRGILIO VESCOVO	
27	Sabato	S. CIRILLO D'ALESS.	
28	Domenica	S. ATTILIO	
29	Lunedì	SS. PIETRO E PAOLO	ORARIO ESTIVO
30	Martedì	SS. PRIMI MARTIRI	ORARIO ESTIVO



ORARIO

LUN - MAR - GIO - VEN 8:30 - 12:30 / 15:30-19:30
MER 8:00 - 13:00 / Pomeriggio CHIUSO
SAB 9:00 - 13:00 / 16:00 - 19:00

Per leggere l'articolo completo,
scansiona il QR code

