



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 ossido-riduzione 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 brasiliene, 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.

Giugno 2026

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

