

➤ **EDITORIALE**

7 Al via l'anno del cibo italiano

➤ **SPECIALITÀ A-Z**

8 **Ginecologia**  
 Fibromi uterini, come riconoscerli e curarli

10 **Oculistica**  
 Le nuove tecnologie per sconfiggere miopia, ipermetropia e astigmatismo

12 **Odontoiatria**  
 Sbiancamento dentale, pro e contro

➤ **PERSONAGGIO**

14 Elisabetta Paganessi  
 Il mio impegno, con Unicef, per tutti i bambini... vicini e lontani

➤ **IN SALUTE**

16 **Stili di vita**  
*Bike sharing*  
 Al via, anche a Bergamo, *Free floating-MoBike*

18 **Alimentazione**  
 Parti con il piede giusto

20 **Seitan, non chiamatelo carne dei poveri**

➤ **IN ARMONIA**

22 **Psicologia**  
 Il carattere è il tuo destino?

24 **Coppia**  
 Le fantasie, utili o dannose...

➤ **IN FAMIGLIA**

26 **Dolce attesa**  
 Influenza in gravidanza, come curarla

28 **Bambini**  
 Shaken baby syndrome

➤ **IN FORMA**

32 **Fitness**  
 Bliss Walking. Passo dopo passo... verso il benessere

34 **Bellezza**  
 Burrocacao: guida alla scelta

➤ **RICETTA**

36 **Budino**  
 al cacao e frutta

➤ **PREVENZIONE**

38 **Malanni invernali.**  
 Il decalogo del ministero della salute per prevenirli

➤ **RUBRICHE**

48 **Altre terapie**  
 Raffreddore, tosse grassa? Prova con gli olii essenziali

50 **Guida esami**  
 Come cammini? Te lo dice la baropodometria

52 **Animali**  
 Così difendi i tuoi amici a quattro zampe dal freddo

➤ **ATS INFORMA**

54 Un protocollo d'intesa per la tutela della salute e sicurezza sul lavoro

➤ **DAL TERRITORIO**

56 **News**

58 **Onlus**  
 La Casa di Leo

60 **Il lato umano della medicina**  
 Da Bergamo al Mozambico in prima linea contro l'AIDS

63 **Malattie rare**  
 Anemia di Fanconi

64 **Testimonianza**  
 Quello che conta è avere il sole dentro... anche con un melanoma al quarto stadio

➤ **STRUTTURE**

66 **Habilita Poliambulatorio San Marco**

68 **Istituto Clinico Quarenghi**

➤ **PROFESSIONI SANITARIE**

70 **Igienista dentale**  
 missione prevenzione

➤ **REALTÀ SALUTE**

73 **Athaena**

75 **Farmacia Dr. Visini**

77 **Functional Point**

79 **Cres Italia**

81 **Centro Medico MR**

Allegato centrale:  
 Amici di Bergamo Salute

PARTECIPANTI ALLA FONDAZIONE ITALIANA PER L'EDUCAZIONE ALIMENTARE

