Bergamo salute
PERIODICO DI CULTURA MEDICA E BENESSERE

numero 53
Anno 9
Novembre | Dicembre 2019

www.bgsalute.it

EDITORIALE
7 Natale in compagnia?
Fa bene a spirito e salute

ATTUALITÀ
8 Cure miracolose in rete.
I colossi del web fanno
marcia indietro?

SPECIALITÀ A-Z
10 **Endocrinologia**
Menopausa
12 **Infettivologia**
Influenza 2019-2020
Meno "contagiosa"
ma più insidiosa
14 **Ortopedia**
Mal di ginocchio
Perché viene e cosa fare

PERSONAGGIO
16 **Francesco Graziano**
Così sono diventato
un angelo della notte

IN SALUTE
18 **Stili di vita**
Il segreto per vivere bene?
Meditare 10 minuti al giorno
20 **Alimentazione**
"Cyclicity Diet".
La dieta che si adatta
agli ormoni femminili
22 Panettone o pandoro?

IN ARMONIA
24 **Psicologia**
Kintsugi
Come trasformare
le ferite e la fragilità
in punti di forza
26 **Coppia**
Amori nell'era digitale

IN FAMIGLIA
30 **Dolce attesa**
Malattie della tiroide
Le donne colpite fino
a dieci volte più degli uomini
32 **Bambini**
Disprassia
Come riconoscerla
e cosa fare
36 **Ragazzi**
Postura corretta
sui banchi di scuola

IN FORMA
38 **Fitness**
Fatbike. Per mettersi
alla prova su ghiaccio
e sentieri di montagna
40 **Bellezza**
Guida alla scelta
dello shampoo giusto

ATS INFORMA
42 A Bergamo un progetto
sperimentale per aiutare
i malati di Alzheimer
a ripristinare il ritmo
di sonno-veglia

RICETTA
46 Ciocco alberelli

RUBRICHE
52 **Altre terapie**
Tea tree oil.
Un olio, tante virtù
54 **Guida esami**
Esame dell'unghia
56 **Animali**
Lacrimazione.
Quando preoccuparsi

DAL TERRITORIO
58 **News**
60 **Onlus**
L'Orizzonte di Lorenzo
62 **Farmacie**
Accesso al farmaco
istruzioni per l'uso
64 **Il lato umano
della medicina**
Per 40 anni ho fatto nascere
bambini. Ora faccio le sculture
delle loro mamme
67 **Malattie rare**
Sindrome di Hunter
68 **Testimonianza**
Ero schiava dei modelli
estetici irraggiungibili del web.
Ora sono rinata

STRUTTURE
70 Implantologia a carico
immediato: cos'è
e quando è indicata
72 In Cammino.
Co-housing sociale
di comunità

REALTÀ SALUTE
74 Viktor Physio
77 Centro Medico Ponte
79 Tecno System
81 Istituto Internazionale
di Kinesiologia Physis

Allegato centrale:
Amici di Bergamo Salute

PARTECIPANTI ALLA FONDAZIONE ITALIANA PER L'EDUCAZIONE ALIMENTARE

FOOD EDUCATION ITALY