Bergamo salute
PERIODICO DI CULTURA MEDICA E BENESSERE

numero 64
Anno 12
Gennaio | Febbraio 2022

www.bgsalute.it

EDITORIALE
7 Volontariato.
Il grande cuore bergamasco

ATTUALITÀ
8 Gli effetti della pandemia:
vita più digitale
e scontrino green

SPECIALITÀ A-Z
10 Endocrinologia
Diabete.
Una malattia dai tanti risvolti
14 Ortopedia
Dito a scatto.
Come riconoscerlo
e cosa fare

PERSONAGGIO
18 Bergamo
La prima città
italiana capitale
del volontariato

IN SALUTE
23 Stili di vita
Zoom Fatigue?
Ecco come difendersi
dallo stress da videocall
26 Alimentazione
20, 40, 60 giorni.
4 mesi per ritrovare la forma
28 Cardi, amici della linea,
depurativi... ma non solo

IN ARMONIA
30 Psicologia
Misofonia: quando certi suoni
diventano insopportabili
32 Coppia
Io ti salverò. La sindrome
della crocerossina

IN FAMIGLIA
34 Dolce attesa
Un aiuto dall'osteopatia
durante il percorso di PMA
38 Bambini
E se non fosse
solo timidezza?
42 Ragazzi
Endometriosi. Un progetto
per parlarne fin dalla scuola

IN FORMA
44 Fitness
Heels Dance,
in forma sui tacchi
46 Bellezza
Borse e occhiaie.
I rimedi per cancellarle

RUBRICHE
53 Animali
Displasia dell'anca nei cani.
Come riconoscerla
e cosa fare
56 Guida esami
Test del VO2max,
per migliorare le performance
sportive, ma non solo
58 Altre terapie
Vitamina A.
A cosa serve
e quando "integrarla"

RICETTA
60 Sformatini verza
e castagne

DAL TERRITORIO
62 News
67 Terzo settore
Cooperativa sociale Alchimia
68 Farmacie
Progetto Mimosa:
giù le mani!
71 Malattie rare
Ipervalinemia

STRUTTURE
72 ASST Papa Giovanni XXIII

PROFESSIONI SANITARIE
74 L'Ordine degli Psicologi
della Lombardia e i suoi
Referenti Territoriali

REALTÀ SALUTE
77 Tecno System srl
79 Cooperativa In Cammino
81 Ottica Gazzera

Allegato centrale:
Amici di Bergamo Salute

PARTECIPANTI ALLA FONDAZIONE ITALIANA PER L'EDUCAZIONE ALIMENTARE

FOOD EDUCATION ITALY