Bergamo salute
PERIODICO DI CULTURA MEDICA E BENESSERE

numero 69
Anno 12
Novembre | Dicembre 2022
www.bgsalute.it

EDITORIALE
5 2023. Un altro anno insieme

SPECIALITÀ A-Z
6 **Oculistica**
Cheratocono.
Vecchio nemico, nuove sfide
8 **Ortopedia**
Plasma arricchito di piastrine.
Quando serve davvero
10 **Urologia**
Tumore del rene.
I vantaggi della chirurgia laparoscopica

PERSONAGGIO
14 **Maria Beatrice Stasi**
Il Papa Giovanni compie dieci anni. Ora le case di Comunità e un ospedale per bambini

IN SALUTE
18 **Stili di vita**
Il decalogo per risparmiare luce e gas
22 **Alimentazione**
Volete dimagrire?
Occhio alle calorie vuote
24 Dattero. Un inconfondibile aroma e tanti benefici

IN ARMONIA
26 **Psicologia**
Così fai crescere la tua autostima
30 **Coppia**
Calo del desiderio. 5 consigli per riaccendere la passione

IN FAMIGLIA
32 **Dolce attesa**
Baby blues e depressione post-partum a confronto
34 **Bambini**
Sinusite nei più piccoli.
Come riconoscerla e curarla
36 **Ragazzi**
Crisi epilettiche a scuola: come comportarsi

RICETTA
38 Zucchette ripiene di risotto al taleggio

IN FORMA
44 **Fitness**
Fitball. Per allenare tutto il corpo divertendosi

RUBRICHE
46 **Animali**
Patologia cardiaca nel cane: i segnali per accorgesene
49 **Altre terapie**
La teoria polivagale come meccanismo di cura
52 **Guida esami**
Actigrafia. Per studiare quantità e qualità del sonno

DAL TERRITORIO
54 **Farmacie**
Fuoco di Sant'Antonio: il vaccino dimezza il rischio di contrarlo
56 **News**
60 **Terzo settore**
InsiemeAte Onlus e Fondazione Tender To Nave Italia Onlus
63 **Malattie rare**
Sindrome del nevo epidermale
64 **Il lato umano della medicina**
Ho scoperto il tiro con l'arco studiando Alessandro Magno
68 **Testimonianza**
Ho vinto la sfortuna con due ori mondiali

STRUTTURE
70 Rsa Verdello

PROFESSIONI SANITARIE
72 Come diventare tecnico ortopedico

REALTÀ SALUTE
75 Alp Life impresa sociale
77 Centro Dipendiamo
79 Tecno System
81 Cooperativa In Cammino

Allegato centrale:
Amici di Bergamo Salute

PARTECIPANTI ALLA FONDAZIONE ITALIANA PER L'EDUCAZIONE ALIMENTARE

FOOD EDUCATION ITALY