Bergamo salute
PERIODICO DI CULTURA MEDICA E BENESSERE

numero 59
Anno 11
Marzo | Aprile 2021

www.bgsalute.it

EDITORIALE
7 11 candeline per Bergamo Salute

ATTUALITÀ
8 Campagna vaccinale a una svolta?

SPECIALITÀ A-Z
10 **Neurologia**
Ictus, come riconoscerlo e cosa fare
14 **Ortopedia**
"Spalla congelata". Dalle terapie fisiche fino alla chirurgia, ecco come curarla
16 **Reumatologia**
Fibromialgia. Non solo farmaci

PERSONAGGIO
18 **Sofia Goggia**
La regina delle nevi

IN SALUTE
20 **Stili di vita**
Quanto il giudizio condiziona la nostra quotidianità?
22 **Alimentazione**
Mai senza insalata!

IN ARMONIA
24 **Psicologia**
Manipolazione affettiva: come difendersi?
26 **Coppia**
Separarsi bene per i figli. Ecco come fare

IN FAMIGLIA
30 **Dolce attesa**
Partorire sorridendo
32 **Bambini**
La fimosi nel bambino. Quando e come intervenire?
34 **Ragazzi**
Body shaming. Corpi criticati, corpi non amati

IN FORMA
36 **Fitness**
Camminare: benessere per corpo e mente, un passo dopo l'altro
39 **Bellezza**
S.O.S. capelli

ATS INFORMA
42 Da ATS Bergamo le regole d'oro per proteggere se stessi e gli altri

RICETTA
44 Muffin con cioccolato, pere e burro di datteri

RUBRICHE
52 **Altre terapie**
Respirazione consapevole. Un aiuto contro l'ansia, ma non solo
54 **Animali**
Un cucciolo con un cane anziano. Come gestire la convivenza

DAL TERRITORIO
56 **News**
60 **Onlus**
Cooperativa sociale Il Pugno Aperto
62 **Il lato umano della medicina**
Medicina e musica rock
65 **Malattie rare**
Sindrome di Stickler
66 **Testimonianza**
Quando la disabilità diventa una sfida

STRUTTURE
68 RSA Casa Mia Verdello
70 Politerapica
Terapie della Salute

PROFESSIONI SANITARIE
71 Infermiere di famiglia e comunità

REALTÀ SALUTE
73 A.Ri.Bi.
76 Studio dentistico Previtali
79 Associazione InsiemeAte Onlus
81 Centro Medico M.R.

Allegato centrale:
Amici di Bergamo Salute

PARTECIPANTI ALLA FONDAZIONE ITALIANA PER L'EDUCAZIONE ALIMENTARE

FOOD EDUCATION ITALY