Bergamo salute
PERIODICO DI CULTURA MEDICA E BENESSERE

numero 61
Anno 11
Luglio | Agosto 2021

www.bgsalute.it

EDITORIALE
7 Estate: rilassiamoci, sorridiamo e... sole quanto basta

SPECIALITÀ A-Z
8 **Dermatologia**
Sole.
Luci e ombre sulla pelle
12 **Farmacologia**
L'antibiotico resistenza
14 **Geriatria**
Disidratazione nell'anziano: come riconoscerla e prevenirla

PERSONAGGIO
18 **Maria Cristina Rodeschini**
L'Accademia Carrara riapre con Rembrandt

IN SALUTE
22 **Stili di vita**
Medicinali in vacanza. Il kit da portare con sé
24 **Alimentazione**
Mindful eating, nutrirsi consapevolmente
28 Piccolo grande mirtillo

IN ARMONIA
30 **Psicologia**
La sindrome della capanna. Come vincere la paura di uscire di casa
32 **Coppia**
Baciami ancora

IN FAMIGLIA
34 **Bambini**
Come educare i più piccoli a un rapporto sano e curioso con il cibo
37 **Dolce attesa**
Cosa sono le contrazioni e a cosa servono?
40 **Ragazzi**
Pubertà precoce: boom di casi durante la pandemia

RICETTA
48 Hummus di ceci neri e pomodorini

IN FORMA
50 **Fitness**
Triathlon. Resistenza e forza fisica per uno sport che allena corpo e mente
54 **Bellezza**
Laminazione ciglia, per uno sguardo da star

RUBRICHE
56 **Altre terapie**
Vitamina C. Non solo per il sistema immunitario
58 **Guida esami**
Polisonnografia, un esame semplice e non invasivo per valutare la qualità del sonno
60 **Animali**
Cani in pensione. Istruzioni per l'uso

DAL TERRITORIO
62 **News**
64 **Onlus**
Associazione Atena
66 **Farmacie**
Screening del tumore del colon - retto: ripartito dopo la "pausa" Covid
68 **Il lato umano della medicina**
In ricordo della figlia borse di studio per futuri ostetrici
70 **Testimonianza**
In pieno lockdown dona il midollo osseo, ha un figlio e diventa avvocato

STRUTTURE
74 Cooperativa In Cammino
76 Asst Bergamo Est

REALTÀ SALUTE
79 Rsa Bramante
81 Krioplanet

Allegato centrale:
Amici di Bergamo Salute

Un sabato al bimestre Bergamo Salute è in omaggio con il Giorno nelle edicole della Provincia di Bergamo.

Trovi questo numero in edicola SABATO 7 AGOSTO e il prossimo SABATO 16 OTTOBRE.

PARTECIPANTI ALLA FONDAZIONE ITALIANA PER L'EDUCAZIONE ALIMENTARE

FOOD EDUCATION ITALY