

Anno 9 Marzo | Aprile 2019

www.bgsalute.it

EDITORIALE

7 Ci vediamo in centro?

ATTUALITÀ

8 Sicurezza igienico-sanitaria degli alimenti

SPECIALITÀ A-Z

12 Nefrologia

L'alimentazione giusta per prendersi cura dei reni

14 Ortopedia

Sindrome del tunnel carpale: cause e rimedi

18 Pneumologia

L'asma bronchiale, ieri, oggi e domani

PERSONAGGIO

20 Ilaria Galbusera

Non ci sento, ma in campo e nella vita mi faccio sentire

IN SALUTE

24 Stili di vita

Burnout, come prevenire l'"esaurimento da lavoro"

28 Alimentazione

La dieta giusta? Te lo dice il microbiota

30 Broccoli: concentrato di virtù

IN ARMONIA

32 Psicologia

Crederci ancora

36 Coppia

Umorismo e ironia, così la relazione è più felice

IN FAMIGLIA

38 Dolce attesa

Nati prima del tempo. Come prendersene cura

40 Bambini

Denti più sani e protetti senza la paura del dentista

42 Autismo: una sfida che inizia dall'infanzia

44 Ragazzi

Dalle scuole medie alle superiori

IN FORMA

46 Fitness

Più forti, flessibili e in forma con il kettlebell

48 Bellezza

La bellezza che viene dal freddo

RICETTA

50 Aperitivo con limone e zenzero

51 Pangrattato saporito ai capperi

52 Zuppa tiepida di orzo e porri

RUBRICHE

60 Altre terapie

Le tisane giuste per depurarsi e prepararsi al cambio di stagione

62 Guida esami

Dosaggio del Psa. A cosa serve davvero?

64 Animali

A primavera è allarme processionaria

ATS INFORMA

68 Take 5.

Un programma per star bene

DAL TERRITORIO

70 News

72 Farmacie

Pazienti diabetici

74 Il lato umano della medicina

L'infarto si può prevenire e io lo insegno in un film

77 Malattie rare

Sindrome di Turner

78 Testimonianza

La stomia? L'ho battuta con un sacchetto magico, come dicono e mie figlie

80 Aiutando i più sfortunati non penso al Parkinson

STRUTTURE

82 Rsa Bramante

84 Namasté Salute

PROFESSIONI SANITARIE

86 Tecnico audioprotesista: una figura in ascesa

REALTÀ SALUTE

89 Centro di Radiologia e Fisioterapia

91 9Coop Centro Infermieristico Polispecialistico

93 InsiemeAte

95 Privatassistenza

97 Centro la Trottola

Allegato centrale: Amici di Bergamo Salute

PARTECIPANTI ALLA FONDAZIONE ITALIANA PER L'EDUCAZIONE ALIMENTARE

