Bergamo salute
PERIODICO DI CULTURA MEDICA E BENESSERE

numero 73
Anno 13
Luglio | Agosto 2023

www.bgsalute.it

EDITORIALE
5 Serenamente estate

SPECIALITÀ A-Z
6 **Ematologia**
Se debolezza e affaticabilità non dipendono solo dal caldo
8 **Oculistica**
Seconda cataratta dopo la prima? Sì, ma si risolve facilmente
10 **Dermatologia**
Eritema solare: come prevenirlo e curarlo

PERSONAGGIO
16 **Valentina Vezzali**
Lo sport aiuta a vivere meglio

IN SALUTE
20 **Stili di vita**
Digital detox e vacanze. Come disintossicarsi dallo smartphone e vivere felici
22 **Alimentazione**
Emotional eating. Quando il cibo serve per non sentire le emozioni
24 Peperoni: amici della linea e del benessere

IN ARMONIA
26 **Psicologia**
Ecco come vincere la paura di invecchiare
28 **Coppia**
Quanto fa male tradire con il pensiero?

IN FAMIGLIA
30 **Dolce attesa**
Kangaroo Care. Per il benessere della mamma e del neonato pretermine
32 **Bambini**
Come sopravvivere ai compiti delle vacanze
34 **Ragazzi**
Le regole d'oro per difendere l'udito
36 **Terza età**
Così previeni malesseri e colpi di calore

IN FORMA
38 **Bellezza**
Come proteggere i tatuaggi dal sole
40 **Fitness**
Beach soccer: non solo gioco da spiaggia

RICETTA
46 Feta al forno con i profumi dell'estate

RUBRICHE
49 **Animali**
L'alimentazione del "pet" quando fa caldo
52 **Guida esami**
La broncoscopia per vedere l'apparato respiratorio dall'interno
54 **Altre terapie**
Un aiuto dalla Garcinia cambogia per perdere peso

DAL TERRITORIO
56 **Farmacie**
Disturbi intimi. Come evitare che rovinino le vacanze
58 **News**
60 **Terzo settore**
Associazione Diabetici Bergamaschi O.D.V.
63 **Malattie Rare**
Rene con midollare a spugna
64 **Il lato umano della medicina**
Salvare vite fa superare la paura
66 **Testimonianza**
Le difficoltà rivelano chi è forte

STRUTTURE
68 Fondazione Don Stefano Palla Onlus

PROFESSIONI SANITARIE
72 Al via il nuovo Ordine territoriale dei Fisioterapisti della provincia di Bergamo

REALTÀ SALUTE
75 AIP Parkinsoniani Bergamo
77 Centro Fo.R.Me
79 Top Line
81 Istituto Medico Polispecialistico Sant'Alessandro

Allegato centrale:
Amici di Bergamo Salute

PARTECIPANTI ALLA FONDAZIONE ITALIANA PER L'EDUCAZIONE ALIMENTARE

FOOD EDUCATION ITALY