Bergamo salute
PERIODICO DI CULTURA MEDICA E BENESSERE
numero 1
anno 4 - gennaio - febbraio 2014

IN QUESTO NUMERO

"Da gennaio mi metto a dieta". Se dovessimo fare una classifica dei buoni propositi di inizio anno di certo questo sarebbe in cima alla lista. Anche perché, secondo le ultime statistiche, in Italia il 33,1% della popolazione è in sovrappeso (41% degli uomini e 25,7% delle donne). Ma quale dieta seguire? Scopritelo nel tema mese, dedicato proprio alla corretta alimentazione per perdere i chili accumulati durante l'inverno. E se fate fatica a trovare la motivazione giusta per rinunciare, in nome della linea, a dolci e snack, affidatevi ai consigli della rubrica "Psicologia" in cui si dà spazio al cambiamento (anche di stili di vita). Non ci resta che augurarvi uno splendido 2014, all'insegna della forma e della salute!

PARTECIPANTI ALLA FONDAZIONE ITALIANA PER L'EDUCAZIONE ALIMENTARE

FOOD EDUCATION ITALY

Editoriale
5 Grazie Michele!

ATTUALITÀ
6 Medicina difensiva: il "sintomo" di un rapporto tra medico e paziente sempre più in crisi

SPECIALE DIETE
8 Porzioni giuste: con palline da tennis ed evidenziatori è più facile
10 Vuoi dimagrire? Occhio alle diete di moda
12 Sostitutivi del pasto, come e quando usarli

SPECIALITÀ A-Z
14 **Gastroenterologia**
Se il glutine diventa un nemico
16 **Reumatologia**
Fanghi e idrochinesiterapia contro l'artrosi
18 **Urologia**
C'era una volta il servizio militare

PERSONAGGIO
20 Gianpaolo Bellini
Il capitano fa gol all'alcol

IN SALUTE
22 **Stili di vita**
È tornato di moda il baratto
24 **Prevenzione**
Pap test, educazione sessuale e vaccinazione HPV combattere il tumore al collo dell'utero

IN ARMONIA
26 **Psicologia**
Il cambiamento: croce e delizia
28 **Coppia**
E vissero felici e contenti... anche al lavoro!

IN FAMIGLIA
30 **Dolce attesa**
Dolori addominali, quando preoccuparsi
32 **Bambini**
Mamma... ho fatto la pipì a letto!

RUBRICHE
43 **Altre terapie**
Dalle api un'alleata naturale contro i malanni invernali
44 **Guida esami**
Come sta la tua retina? Te lo dice la TAC degli occhi
46 **Animali**
Come riconoscere se il gatto ha "mal di cuore"

STRUTTURE
48 Ospedale di Alzano
50 Centro Diagnostico di Treviglio

IN FORMA
52 **Fitness**
Vuoi tonificarti senza stress? Allenati con gli elastici
54 **Bellezza**
Denti "in riga" con l'apparecchio trasparente

REALTÀ SALUTE
57 MCE Italia
59 Athaena
61 L'Ortopedia
63 Associazione Tricologica Svenson

DAL TERRITORIO
64 **News**
67 **Onlus**
69 **Malattie rare**
Associazione A.R.M.R.
70 **Testimonianza**
Con i miei quadri a colori supero la disabilità

Allegato centrale:
AMICI DI BERGAMO SALUTE