



IN QUESTO NUMERO

Il nuovo anno scolastico e lavorativo è cominciato. E così impegni, scadenze, stress. Tutti fattori che possono incidere sulla nostra salute non solo psicologica, ma anche fisica, causando diversi problemi tra cui uno dei più diffusi senza dubbio è il mal di testa. Cosa fare allora? Ve lo spieghiamo nel nostro "speciale mal di testa", con tanti consigli utili e su misura per combattere e prevenire il dolore. E visto che settembre è il mese in cui ci si mette a dieta, ecco qualche trucco per dimagrire un po' più velocemente. Come? Accelerando il metabolismo. Questo e molto altro, nel nuovo numero. Non ci resta, come sempre, che augurarvi buona lettura e buona ripresa!

PARTECIPANTI ALLA FONDAZIONE ITALIANA PER L'EDUCAZIONE ALIMENTARE



Editoriale

- 3 Sla: la ricerca deve andare avanti, con o senza secchiate...

ATTUALITÀ

- 4 Ebola, dobbiamo davvero preoccuparci?

SPECIALE MAL DI TESTA

- 6 Aiuto, mi scoppia la testa!
8 Se a soffrire sono i più piccoli
10 Donne più soggette

SPECIALITÀ A-Z

12 Gastroenterologia

Più fibre e farine integrali: così preveni la diverticolite

14 Oculistica

Orzaioli ricorrenti? Evitate i cibi grassi

16 Ortopedia

Con tacchi alti e punte strette aumenta il rischio di alluce valgo

PERSONAGGIO

- 18 L'assessore Nadia Ghisalberti Arte e agricoltura, la nostra ricetta per l'Expo

IN SALUTE

20 Stili di vita

I giardini della salute

22 Alimentazione

Dai una "scossa" al metabolismo!

IN ARMONIA

24 Psicologia

Tempi di crisi: addio egoismo, cresce la voglia di altruismo

26 Coppia

Perché il matrimonio fa così paura?

IN FAMIGLIA

28 Dolce attesa

Per un parto più "dolce" prova con le tecniche di rilassamento

30 Bambini

Adolescenti e internet

RUBRICHE

41 Altre terapie

Farmaci galenici

43 Guida esami

Mal di gola? Cure più mirate con il tampone faringeo

Animali

- 44 Il criceto... istruzioni per l'uso

STRUTTURE

- 46 Fondazione I.P.S. Card. Gusmini Onlus
48 Habilita

IN FORMA

50 Fitness

Corpo e mente più pronti ed "elastici" con la scherma

53 Bellezza

Macchie solari addio!

REALTÀ SALUTE

- 57 I pasvi
59 Every Service Onlus
61 Fisiiforma
63 Centro Medico San Giuseppe

DAL TERRITORIO

64 News

67 BergamoScienza

Dal 3 al 19 ottobre un'edizione "spaziale"

68 Onlus

Croce Rossa Italiana

71 Malattie rare

Associazione A.R.M.R.

Allegato centrale:

AMICI DI BERGAMO SALUTE