Bergamo salute
PERIODICO DI CULTURA MEDICA E BENESSERE
numero 5
anno 4 - settembre - ottobre 2014

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

FOOD EDUCATION ITALY

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 soffrirne sono i più piccoli
10 Donne più soggette

SPECIALITÀ A-Z
12 **Gastroenterologia**
Più fibre e farine integrali: così previeni 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 Ipasvi
59 Every Service Onlus
61 Fisioforma
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