



IN QUESTO NUMERO

Anche se nelle ultime settimane il clima è stato piuttosto mite rispetto alla stagione, pare che questo inverno ci attenderanno temperature molto rigide, più basse rispetto alla norma. Come difendersi dal freddo in arrivo? E ci sono rischi per la salute? Scopritelo nel nostro "Speciale inverno" dedicato proprio al freddo e al suo impatto sul nostro organismo. Per chi, invece, vuole perdere qualche chilo prima delle abbuffate natalizie vi presentiamo la nuovissima "dieta dell'acqua". E poi spazio a tanti altri temi per stare bene e sentirsi bene con se stessi e con gli altri... Non ci resta che augurarvi, come sempre, buona lettura e buone Feste!

PARTECIPANTI ALLA FONDAZIONE ITALIANA PER L'EDUCAZIONE ALIMENTARE



Editoriale

3 Pronti per un 2015 ricco di novità

● SPECIALE INVERNO

4 Influenza: quest'anno sarà "mite"
6 Il freddo? È nemico del cuore
8 Aiuto, ho le dita bianche!

● SPECIALITÀ A-Z

10 **Dermatologia**
Le afte, fastidiose compagne
12 **Gastroenterologia**
Poco alcol e grassi con moderazione, la ricetta per prevenire la pancreatite
14 **Oculistica**
Un raggio laser per fermare i danni del diabete agli occhi

● PERSONAGGIO

16 Un capitano con il sogno di diventare farmacista

● IN SALUTE

18 **Prevenzione**
Tumore al colon, i controlli che ti salvano la vita
20 **Stili di vita**
Salute e benessere a misura di app
22 **Alimentazione**
Il trucco, a sorpresa, per dimagrire: 8 bicchieri di acqua al giorno

● IN ARMONIA

24 **Psicologia**
Le due facce dell'invidia
26 **Coppia**
Uomo e donna, è possibile essere solo amici?

● IN FAMIGLIA

28 **Dolce attesa**
Sempre insieme con il rooming-in
30 **Bambini**
Vaccinazioni, attenzione a non abbassare la guardia

● RUBRICHE

39 **Altre terapie**
Quando il canto diventa "cura"
41 **Guida esami**
Potenziali Evocati
42 **Animali**
Cani e gatti: i cibi tossici da evitare

● STRUTTURE

44 Terme di Trescore
46 Istituto Clinico Quarenghi

● IN FORMA

48 **Fitness**
In forma come i vip con il cross training
50 **Bellezza**
Vene più forti e capillari meno evidenti con la TRAP

● REALTÀ SALUTE

53 Studio Vincenti e Vecchi
55 Svenson
57 Villa San Mauro
58 Centro MR
61 Ipasvi

● DAL TERRITORIO

62 **News**
65 **Onlus**
Insieme per mano
67 **Sagra della mela**
69 **Malattie rare**
Associazione A.R.M.R.
70 **Testimonianza**
Correndo contro il cancro

Allegato centrale:
AMICI DI BERGAMO SALUTE