

- 5 **Editoriale**  
Solo il bello delle feste
- 6 **Attualità**  
15 cose da sapere  
sull'influenza
- **SPECIALITÀ A-Z**
- 10 **Diabetologia**  
Come prevenire e curare  
il piede diabetico
- 12 **Ginecologia**  
Atrofia vaginale,  
un laser per combatterla
- 14 **Neurochirurgia**  
Aneurismi cerebrali,  
quanto sono pericolosi?
- **PERSONAGGIO**
- 16 Elena Carnevali  
Il mio impegno per garantire  
un futuro ai più deboli
- **IN SALUTE**
- 18 **Stili di vita**  
Cibo, approvata la legge  
antispreco
- 20 **Alimentazione**  
Zucca: peccato  
non mangiarla
- 22 Come limitare  
i danni delle feste in 7 mosse
- **IN ARMONIA**
- 24 **Psicologia**  
Depressione.  
Impariamo a riconoscerla
- 26 **Coppia**  
Natale con... i tuoi o miei?
- **IN FAMIGLIA**
- 28 **Dolce attesa**  
Osteopatia
- 30 **Bambini**  
Se il bimbo  
ha un occhio pigro
- **IN FORMA**
- 32 **Fitness**  
Ciaspole  
iniziare è semplice...
- 34 **Bellezza**  
Labbra al top  
anche sottozero
- **RICETTA**
- 36 Rustico con cavolo nero  
e bietole
- **RUBRICHE**
- 46 **Altre terapie**  
Litoterapia  
Minerali e rocce per aiutare  
l'organismo a disintossicarsi
- 48 **Guida esami**  
Prick e patch test
- 50 **Animali**  
Non solo bau.  
Così ci "parla" il nostro  
amico a 4 zampe
- **DAL TERRITORIO**
- 52 **News**
- 54 **Bergamo Sposi**  
Grandi emozioni  
in ogni piccolo dettaglio
- 57 **Malattie rare**  
Associazione A.R.M.R.
- 58 **Onlus**  
Secondo premio  
"Marzia Galli Kienle"  
per la ricerca oncologica
- 60 **Testimonianza**  
Tiro le frecce  
alla disabilità
- 62 **Il lato umano  
della medicina**  
Da Bergamo al Madagascar  
con un sogno
- 64 **Farmacie**  
Test in farmacia.  
Da quello di gravidanza  
alla pressione oculare
- **STRUTTURE**
- 66 ASST Papa Giovanni XXIII
- **GUIDA ALLE PROFESSIONI  
SANITARIE**
- 68 Fisioterapista:  
una professione in "ascesa"
- **REALTÀ SALUTE**
- 71 Ortopedia Tecnica Gasparini
- 73 Medici Insieme
- 75 Studio Dentistico Galbiati
- 77 Euphoria Dance School
- 79 Farmacia Palombella

**Allegato centrale:  
AMICI DI BERGAMO SALUTE**

PARTECIPANTI ALLA FONDAZIONE  
ITALIANA PER L'EDUCAZIONE  
ALIMENTARE

