

➤ **EDITORIALE**

7 **Evviva!** Le mura di Bergamo patrimonio dell'Unesco

➤ **SPECIALITÀ A-Z**

8 **Dermatologia**
Pelle al sole.
Come ottenere il meglio dalle radiazioni luminose

11 **Gastroenterologia**
Intestino irritabile.
Un tormento per un italiano su dieci

13 **Oculistica**
Distacco di retina.
I sintomi, la diagnosi e la cura

➤ **PERSONAGGIO**

16 **Andrea Bozzetto**
Vi racconto il mio Topo Tip, paladino contro il bullismo e a difesa dell'ambiente

➤ **IN SALUTE**

18 **Stili di vita**
Non lavarsi?
La nuova moda "unwashed" per risparmiare acqua e salvaguardare l'ambiente

20 **Alimentazione**
Dieta del gelato: funziona davvero?

22 **Le mille virtù della pesca**

➤ **IN ARMONIA**

24 **Psicologia**
Finalmente le vacanze

26 **Coppia**
Tradimenti online: sono davvero tradimenti?

➤ **IN FAMIGLIA**

28 **Dolce attesa**
Allattamento al seno. I benefici e i consigli per favorirlo

30 **Bambini**
Sonno nei piccoli: istruzioni per l'uso

➤ **IN FORMA**

32 **Fitness**
Mindful Running. Meditazione in movimento per allenare corpo e mente

34 **Bellezza**
Unghie a prova d'estate

➤ **RICETTA**

36 **Polpo con avocado e coriandolo**

➤ **RUBRICHE**

46 **Altre terapie**
Mal di testa? Prova con l'agopuntura

48 **Guida esami**
Frequenza cardiaca sotto controllo con il cardiofrequenzimetro

50 **Animali**
AIDS felino
Come prendersi cura di un gatto sieropositivo

➤ **DAL TERRITORIO**

52 **News**

54 **Onlus**
La Passione di Yara

56 **Farmacie**
Menopausa e osteoporosi: una relazione che tutte le donne dovrebbero conoscere

58 **Il lato umano della medicina**
Miniatura.

Un'arte minore piena di sorprese

61 **Malattie rare**
Associazione A.R.M.R.

62 **Testimonianza**
Dopo un ictus sono tornata a vivere

➤ **STRUTTURE**

64 **Smart Clinic Oriocenter**
66 **Istituto Clinico Quarenghi**
68 **Clinica Castelli**

➤ **PROFESSIONI SANITARIE**

71 **Logopedista**

➤ **REALTÀ SALUTE**

75 **Privatassistenza**
77 **Medic Service**
79 **Eustasy**
81 **Clinica Comunian**

Allegato centrale:
Amici di Bergamo Salute

PARTECIPANTI ALLA FONDAZIONE ITALIANA PER L'EDUCAZIONE ALIMENTARE

