

➤ **EDITORIALE**

7 Niente panico...

➤ **SPECIALITÀ A-Z**

8 **Dermatologia**

Prurito.  
Quando preoccuparsi  
e come risolverlo

12 **Otorinolaringoiatria**

Sinusite:  
così la riconosci e la curi

14 **Urologia**

Calcoli Renali. Ora  
si "polverizzano" con il laser

➤ **PERSONAGGIO**

16 **Raffella Ravasio**

Vi racconto la "mia"  
BergamoScienza

18 Focus BergamoScienza 2018

➤ **IN SALUTE**

20 **Stili di vita**

Trasforma i buoni propositi  
in realtà... in 5 mosse

22 **Alimentazione**

Con la crono-dieta mangi  
al momento giusto  
e non ingrassi

24 **Il fico.**

Dolcezza di fine estate

➤ **IN ARMONIA**

26 **Psicologia**

Sempre in ritardo?  
Ecco cosa fare

28 **Coppia**

Le coppie senza sesso

➤ **IN CASA**

32 **Architettura**

Gli Architetti in una rivista  
che tratta di salute...

➤ **IN FAMIGLIA**

34 **Dolce attesa**

La musica che piace al bebè?  
Né pop né rock: è classica

36 **Bambini**

Come gestire la rabbia  
nei più piccoli

39 **Mughetto.**

L'importanza di curare  
sia il bimbo sia la mamma

42 **Ragazzi**

Prima volta a 16 anni,  
ma di sesso non si parla  
con i genitori

➤ **IN FORMA**

44 **Fitness**

Step: passo dopo passo  
e ritorni in forma

46 **Bellezza**

Pelle più giovane e compatta?  
Basta una luce

➤ **ATS INFORMA**

48 La promozione della salute  
parte dalla scuola

➤ **RICETTA**

56 **Muffin salato**

57 **Tofu sott'olio**

58 **Crema spalmabile  
alle nocciole**

➤ **RUBRICHE**

62 **Altre terapie**

Costellazioni familiari

64 **Guida esami**

Capillaroscopia:  
quando serve

66 **Animali**

Alito pesante?  
E se fosse colpa  
delle gengive?

**DAL TERRITORIO**

70 **News**

72 **Farmacie**

Diabete: un progetto al  
servizio de cittadino

74 **Il lato umano  
della medicina**

Mente e cuore nelle mie  
opere ispirate dai pazienti

77 **Malattie rare**

Malattia di Tangier

78 **Testimonianza**

A piedi... Sogno di trapiantato  
verso Santiago di Compostela

80 **Viviromano Sostenibilmente**

➤ **STRUTTURE**

82 **Carentent**

84 **Habilita Poliambulatorio  
San Marco**

➤ **PROFESSIONI SANITARIE**

87 **L'infermiere strumentista**

➤ **REALTÀ SALUTE**

91 **Centro Medico M.R.**

93 **RSA Bramante**

95 **Tecno System**

97 **InsiemeAte Onlus**

Allegato centrale:  
Amici di Bergamo Salute

PARTECIPANTI ALLA FONDAZIONE  
ITALIANA PER L'EDUCAZIONE  
ALIMENTARE

