

➤ EDITORIALE

5 Cari lettori

➤ SPECIALITÀ A-Z

6 **Biologia molecolare**
Nobel per la medicina
alle ricerche sul microRNA

10 **Endocrinologia**
Adenoma ipofisario.
Un raro tumore dell'ipofisi

14 **Oncologia**
Tumore del retto.
In alcuni casi si guarisce
anche senza chirurgia

➤ PERSONAGGIO

18 Nicola Viscardi

➤ IN SALUTE

22 **Stili di vita**
Le buone abitudini
che salvano la vita

24 **Alimentazione**
Un piatto di pasta
rende davvero felici

26 **Alimento**
Semi di chia.
Un alleato contro il colesterolo

➤ IN ARMONIA

28 **Psicologia**
Nomofobia.
La paura di rimanere
disconnessi

30 **Coppia**
Coppia aperta,
quasi spalancata?

➤ IN FAMIGLIA

32 **Dolce attesa**
Ecco come la gravidanza
"modifica" il cervello

34 **Bambini**
L'autoregolazione emotiva
nei bambini

36 **Ragazzi**
Salute mentale e dipendenze.
I giovani in Lombardia
sono più a rischio

38 **Anziani**
Alzheimer. Sintomi, cure
e speranze future

➤ IN FORMA

40 **Fitness**
Mobility Cross Cardio.
La nuova ginnastica
consapevole

42 **Bellezza**
Il potere del freddo.
Pelle più giovane e luminosa
con la crioterapia

➤ RICETTA

48 Strudel saraceno
al cavolo nero

➤ RUBRICHE

51 **Animali**
Attenti ai botti di Natale!

54 **Altre terapie**
Prince, il medico a quattro
zampe arriva in terapia
intensiva

➤ VIAGGI DELLA SALUTE

56 Mare d'inverno
al caldo delle Canarie

➤ DAL TERRITORIO

58 **Farmacie**
Alimentarsi
in modo consapevole

60 Malattie rare

Eritrocheratodermia
simmetrica progressiva

62 Onlus

A Torre Boldone un insieme
di cuori che battono
per la solidarietà

68 **Il lato umano
della medicina**
Celebra la guarigione
superando a nuoto
lo Stretto di Messina

70 **Testimonianza**
Da Capo Nord
a Capo San Vincent,
per beneficenza

➤ POLITICHE SOCIALI

72 Promuovere la salute mentale
in città

➤ PROFESSIONI SANITARIE

76 Ferite difficili? No grazie!

➤ REALTÀ SALUTE

79 ALP Life
81 In Cammino Coop Sociale

Allegato centrale:
Amici di Bergamo Salute

PARTECIPANTI ALLA FONDAZIONE
ITALIANA PER L'EDUCAZIONE
ALIMENTARE

