

EDITORIALE

- 5 Un altro anno insieme

SPECIALITÀ A-Z

- 6 **Epatologia**
Steatosi epatica. Una patologia silenziosa per (quasi) un italiano su quattro
- 8 **Podologia**
Alluce valgo. In inverno dai più attenzione ai tuoi piedi!
- 12 **Reumatologia**
Sclerodermia. Riconoscerla in tempo fa la differenza

PERSONAGGIO

- 18 Lucia Nusiner

IN SALUTE

- 22 **Stili di vita**
Camminare per la schiena. Un gesto semplice con grandi benefici
- 24 **Alimentazione**
Cibo per la mente. L'altra faccia della nutrizione sportiva
- 28 **Alimento**
Porri. Non solo ortaggi, ma tesori di gusto e benessere

IN ARMONIA

- 30 **Psicologia**
Sette suggerimenti per abbracciare la nostra migliore identità
- 32 **Coppia**
Quiet relationship. L'amore silenzioso della Generazione Z

IN FAMIGLIA

- 34 **Bambini**
Consulenze pedagogiche. Un sostegno concreto per l'equilibrio familiare

Ragazzi

Adolescenti in ascolto. Comprendere e affrontare il disagio nascosto

Anziani

SuperAgers. Il mistero degli ottantenni con la memoria di quarantenni

IN FORMA

Fitness

Sport invernali. Divertimento, tecnica e fitness sulle piste

RICETTA

- 46 Scaloppe di seitan con zucca, paprika affumicata e mandorle croccanti

RUBRICHE

Animali

Capodanno e botti. Un incubo per cani e gatti. Come proteggerli?

Altre terapie

Cristalloterapia. Tra energia, benessere e suggestione

VIAGGI DELLA SALUTE

- 54 Tampere, alla ricerca della felicità

DAL TERRITORIO

News

Farmacie

Il farmacista prescrittore nel Regno Unito. Professionalità al servizio del cittadino in armonia con il medico

Terzo settore

Aiutiamoli. Una rete di volontariato per la salute mentale

Malattie rare

Displasia maxillo-nasale

Il lato umano della medicina

Da spreco a risorsa. Il modello Mt25 che ridona dignità

Testimonianza

Pedalarare con Mr. Parkinson. La sfida di Mauro

Bergamo X1000

Bergamo X1000. La solidarietà che fa bene a tutti

ACI

- 72 Quando si guida ci vuole concentrazione massima

PROFESSIONI SANITARIE

- 74 Chi cura fatica a prendersi cura di sé. La salute mentale degli operatori sanitari

STRUTTURE

- 76 Casa Mia Verdello
78 Fondazione Don Stefano Palla Onlus

REALTÀ SALUTE

- 81 AIP Parkinsoniani Bergamo

Allegato centrale:
Amici di Bergamo Salute

PARTECIPANTI ALLA FONDAZIONE ITALIANA PER L'EDUCAZIONE ALIMENTARE

