

➤ EDITORIALE

- 5 Bergamo Salute vi dà
il benvenuto nel 2026

➤ SPECIALITÀ A-Z

- 6 **Chirurgia vascolare**
Arteriopatie ostruttive.
Sintomi, cause e trattamento
- 10 **Fotobiomodulazione**
Fotobiomodulazione.
La luce che attiva
il metabolismo!
- 12 **Patologia neonatale**
Quando la vita inizia in salita

➤ PERSONAGGIO

- 18 Emma Parigi

➤ IN SALUTE

- 22 **Stili di vita**
Tutto bene, ma me ne vado
- 24 **Alimentazione**
Colina. Il nutriente
"dimenticato" che sostiene
cervello, fegato
e metabolismo
- 26 **Alimento**
Barbabietola, un piccolo
tubero dalle grandi virtù

➤ IN ARMONIA

- 28 **Psicologia**
Dalla A alla C,
i disturbi di personalità
- 30 **Coppia**
Cosa cerchiamo davvero
in un partner?

➤ IN FAMIGLIA

- 32 **Dolce attesa**
Come cambia il corpo
e come sostenersi
dopo il parto

34 Bambini

Manutenzione emotiva
dei genitori. Un lavoro
silenzioso, ma fondamentale

36 Ragazzi

Smartphone e ragazzi.
Come aiutare a staccarsi
senza guerre in famiglia

➤ IN FORMA

42 Fitness

Ricominciare dal movimento:
il fitness che si adatta
alla vita reale

➤ RICETTA

- 44 Vegan pizzoccheri

➤ RUBRICHE

47 Animali

Tornare in ufficio con il cane.
I benefici (scientifici)
che migliorano benessere
e produttività

50 Altre terapie

TMS e ictus.
Come aiutare il cervello
a riorganizzarsi meglio

➤ ENOGASTRONOMIA

- 54 Ai Porticcioli di Città Alta
la cucina incontra la storia

➤ VIAGGI DELLA SALUTE

- 56 Fanghi a costo zero
da Vulcano a Pantelleria

➤ DAL TERRITORIO

58 Farmacie

I farmacisti volontari.
Quando la professione
incontra il servizio
alla comunità

60 Terzo settore

La salute mentale
vista dai giovani

63 Malattie rare

Sindrome di Gerstmann

64 Il lato umano

della medicina
Da infermiera a panettiera.
Un sogno che si realizza

66 Testimonianza

La storia di due sorelle
e di una svolta
nella ricerca sui trapianti

68 Bergamox1000

La solidarietà
che fa bene a tutti

70 News

➤ ACI

- 73 Nuovo Codice,
vecchie abitudini. E il numero
delle vittime è salito

➤ PROFESSIONI SANITARIE

- 74 La figura professionale
dell'Assistente Sanitario

➤ STRUTTURE

- 78 Acustica Tassetti

➤ REALTÀ SALUTE

- 81 Convegno: "Malattia
di Parkinson, conoscerla
per affrontarla"

Allegato centrale:
Amici di Bergamo Salute

PARTECIPANTI ALLA FONDAZIONE
ITALIANA PER L'EDUCAZIONE ALIMENTARE

