

➤ EDITORIALE

- 5 Ricominciare con la salute al centro

➤ SPECIALITÀ A-Z

- 6 **Chirurgia della spalla**
I tre infortuni alla spalla più frequenti nello sport
- 10 **Gastroenterologia**
Infezioni alimentari. Come prevenirle e quando preoccuparsi
- 14 **Tossicologia**
Pile a bottone. Un piccolo oggetto, un rischio da non sottovalutare

➤ PERSONAGGIO

- 20 **L'Udito Audioroso.**
Da quasi 30 anni a fianco delle persone per tornare a sentire e vivere meglio

➤ REALTÀ SALUTE

- 25 Casa di Cura Palazzolo
- 27 OFI Bergamo
- 29 Figurella Bergamo

➤ IN SALUTE

- 30 **Stili di vita**
Quando il rientro dalle vacanze mette alla prova il cervello
- 32 **Alimentazione**
Reset dopo gli eccessi dell'estate. Serve davvero?

➤ IN ARMONIA

- 34 **Psicologia**
Allarme autodiagnosi "fai-da-te" online

36 Coppia

Come evolve una relazione autentica

➤ IN FAMIGLIA

- 38 **Dolce attesa**
La maternità arriva sempre più tardi
- 40 **Bambini**
Quando gli schermi entrano troppo presto nella vita dei più piccoli
- 42 **Ragazzi**
Quando il rapporto con il corpo diventa una fonte di preoccupazione
- 44 **Anziani**
Social e over65. La connessione che fa bene (se usata con equilibrio)

➤ IN FORMA

- 48 **Fitness**
Barre workout. Il fitness ispirato alla danza che allena tutto il corpo

➤ RICETTA

- 50 **Risotto con funghi shiitake e limone**

➤ RUBRICHE

- 52 **Animali**
Quando finiscono le vacanze anche gli animali devono ritrovare la routine
- 56 **Altre terapie**
Coltivare il benessere. Alla scoperta dell'ortoterapia

➤ ENOGASTRONOMIA

- 58 **Sapore di mare al K Beach di Endine**

➤ VIAGGI DELLA SALUTE

- 60 **Lugano, ospitalità principesca**

➤ DAL TERRITORIO

- 62 **Farmacie**
Farmacie aperte in estate. Un presidio essenziale per la salute di residenti e turisti
- 64 **News**
- 66 **Terzo settore**
Dalla pelle al respiro
- 69 **Malattie rare**
Sindrome di Weill-marchesanita
- 70 **Testimonianza**
Davide Epis, dopo l'incidente una nuova partenza. La neve come riscatto
- 72 **Testimonianza**
La vita oltre il Crohn. Terry «Non lasciate che sia la malattia a decidere»
- 74 **Bergamox1000**
Bergamox1000 e Pegazo. Una partnership per aiutare gli imprenditori a crescere insieme
- **PROFESSIONI SANITARIE**
- 76 **Infermieri sempre più specializzati. Come cambia la professione**
- **SALUTE IN VETRINA**
- 78 **Salute in vetrina**