



**n. 2 2015**  
marzo / aprile



42



22



50

● **cibo & salute**

**8 Cavoli e Broccoli, una fonte di salute**  
Oltre a contenere una grande quantità di vitamine, sono ricchissimi di antiossidanti e hanno proprietà antitumorali  
*Dott. Luciano O. Atzori*

**14 Alimentazione senza glutine**  
La Celiachia va affrontata in modo sereno e consapevole, introducendo nella propria alimentazione non solo i prodotti "gluten free" ...  
*Dott. Giuseppe Maria Rovera, Dott.ssa Marzia Mirabelli*

**20 Abbassare il colesterolo**  
Una dieta che privilegi l'assunzione di vegetali limita l'accumulo di grassi saturi e colesterolo...  
*Dott. Alberto Fantin*

● **medicina**

**22 Prevenzione al femminile**  
L'esercizio fisico e una corretta alimentazione svolgono un importante ruolo preventivo e terapeutico nei confronti del Tumore alla mammella  
*Dott. Claudio Belluco, Dott. Nicola Sponsiello*

**26 Quando la voce si abbassa**  
La Raucedine può essere causata da un problema alle corde vocali, ma può costituire anche il campanello d'allarme ...  
*Dott. Lorenzo Santandrea*

**32 Se l'uretra si infiamma**  
L'Uretrite è un'infezione che generalmente si trasmette per via sessuale, ma può essere evitata...  
*Prof. Giuseppe Morgia*

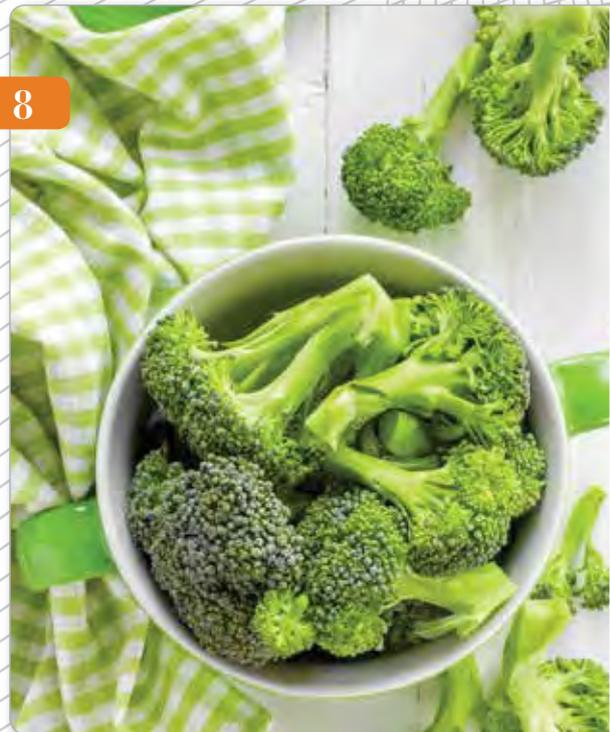
**34 Malattie Rare nei bambini**  
Nell'attività quotidiana dell'Ambulatorio pediatrico le Malattie Rare rappresentano un'eccezione, il Medico è tenuto a riconoscerle e sospettarle...  
*Dott. Vincenzo Colacino*

**36 Contraccezione, una scelta di coppia**  
Efficacia, sicurezza e reversibilità sono i criteri da adottare per la scelta del metodo contraccettivo  
*Prof. Annibale Volpe*

**42 Se il disagio sta sulla pelle**  
La Dermatite Atopica è un disturbo che colpisce bambini e adolescenti...  
*Dott.ssa Rosalba Aiazzi*



66



8



60



74

## 50 **Protesi dell'anca, quando intervenire?**

Grazie all'evoluzione nei materiali utilizzati, l'intervento di Artroprotesi d'anca, seguito da una buona Riabilitazione, permette l'eliminazione del dolore e la ripresa...

*Dott.ssa Chiara Ratti, Prof. Paolo Cherubino*

## 54 **Prevenzione e salute della bocca**

Microtraumi continui e cattiva igiene orale sono fortemente associati all'insorgenza del Cancro orale

*Dott. Aldo Nobili*

## ● **il tuo medico di famiglia**

### 58 **Le parole che curano**

Da una recente indagine svolta in ambito oncologico sono scaturite utili Linee Guida che possono migliorare...

*Dott. Fernando Perrone*

## ● **piante medicinali**

### 60 **I benefici dell'Equiseto**

Oltre ad avere proprietà antiritenzione e depurative, l'Equiseto rappresenta uno dei rimedi più adatti alla rimineralizzazione del sistema osteo-articolare

*Prof.ssa Elisabetta Miraldi*

## ● **psicologia**

### 66 **Giocare per crescere**

Il gioco riveste un ruolo fondamentale nello sviluppo cognitivo del bambino...

*Dott. Thomas Marcacci*

## ● **mente & corpo**

### 70 **Orticaria cronica, come convivere?**

Attraverso lo strumento della Medicina Narrativa si può ottenere un aiuto significativo in situazioni croniche...

*Dott.ssa Maria Giulia Marini*

## ● **salute & benessere**

### 74 **Vivere più leggeri**

Attraverso l'eliminazione di oggetti divenuti per noi ingombranti e superflui, il Decluttering ci insegna...

*Dott.ssa Valentina Guarasci*

## ● **ecologia & salute**

### 76 **Cambiare è possibile**

Il crescente degrado ambientale impone che alla salvaguardia dell'ambiente...

*Dott. Giovanni Ronchetti, Prof.ssa Maria Grazia Forti*