



n. 4 2015
luglio / agosto



● **cibo & salute**

8 Una fetta di benessere
Oltre a darci sollievo dal caldo estivo, il Cocomero possiede interessanti proprietà...
Prof.ssa Lucia Guidi, Dott. Marco Landi

12 I colori della salute
Gli Antociani sono sostanze che determinano la colorazione dal rosso al blu di fiori, frutti e foglie ...
Prof.ssa Lucia Guidi, Dott. Marco Landi

18 Additivi alimentari, quali effetti sulla salute?
Impariamo a conoscere queste sostanze presenti in molti prodotti alimentari...
Dott. Luciano O. Atzori

● **medicina**

24 Viaggiare sicuri
Per evitare il rischio di contrarre malattie infettive è essenziale conoscere la situazione sanitaria del luogo di destinazione...
Dott. Silvio Caligaris

28 Se il ciclo mestruale è assente
L'andamento del peso corporeo nel tempo è uno tra i vari fattori da considerare per risalire alla causa del problema
Dott.ssa Manuela Accardi

32 Nevralgia del trigemino, prevenire gli attacchi
In 9 casi su 10 è determinata dalla pressione esercitata da un vaso sanguigno sul nervo trigemino
*Dott. Pietro Cortelli, Dott.ssa Valentina Favoni
Dott.ssa Giulia Pierangeli*

36 Cisti renali, dalla diagnosi alla cura
Il Rene Policistico è una malattia genetica che può essere alleviata da specifici trattamenti ...
Prof. Giuseppe Carrieri, Dott. Giuseppe Di Fino

38 Noduli vocali, quale terapia?
Causati a volte da un uso eccessivo della voce, possono essere curati...
Dott. Paolo Ruscito

42 I miei primi giorni di vita
Alla nascita il neonato viene sottoposto ad una serie di Screening con l'obiettivo di individuare il più precocemente possibile alcune malattie ...
Prof. Costantino Romagnoli

46 Combattere l'Obesità si può
Arriva anche in Italia la nuova tecnica Endobarrier che permette di ottenere ottimi risultati senza l'utilizzo...
Dott.ssa Anna Casu, Dott. Mario Traina



68



8



60



54

48 **Sonno, attenzione alle apnee**
L'Odontoiatra gioca un ruolo importante nella prevenzione e nella cura della Sindrome delle Apnee Ostruttive nel Sonno...
Dott. Aldo Nobili

● il tuo medico di famiglia

52 **Se il nemico si chiama caldo**
Il grande caldo può avere ricadute negative sul nostro organismo, per prevenirle possiamo adottare...
Dott. Fernando Perrone

● piante medicinali

54 **Un'alleata dell'estate e non solo...**
Le proprietà rinfrescanti e digestive della Menta possono fornire un valido aiuto per affrontare il caldo estivo
Prof. Gabriele Saudelli

● psicologia

60 **Con gli occhi dei bambini**
Il tema della sessualità dovrebbe essere affrontato dai genitori in modo graduale e adeguato all'età ...
Dott.ssa Francesca Fossi

64 **Balbuzie, si può curare?**
È un disturbo che ha spesso ripercussioni importanti sulla qualità delle relazioni ma può essere risolto attraverso terapie mirate
Dott. Marco Santilli
Dott. Saverio Di Donato

● salute & benessere

68 **Cellulite addio**
Alcuni trattamenti innovativi possono combattere questo inestetismo migliorando la microcircolazione e favorendo una migliore qualità dei tessuti
Dott.ssa Maria Gabriella Di Russo

74 **Dolore vertebrale, quale rimedio?**
Alcuni esercizi mirati possono metterci al riparo dal rischio Mal di schiena
Dott. Salvatore Minnella

● ecologia & salute

78 **Acqua, una risorsa da tutelare**
Per favorirne una gestione sostenibile occorre ridurre i consumi idrici non solo in ambito domestico ma soprattutto...
Dott. Luciano O. Atzori