



n. 5 2016
settembre/ottobre



28



68



32



34



56



74



8

cibo & salute

8 Barbabietola rossa, antiossidante naturale
Ricca di preziose sostanze, questa radice svolge un'importante azione protettiva utile per la prevenzione...

Dott.ssa Melissa Righi

16 Carboidrati, alleati della buona salute
Pasta, riso e pane non devono mancare in una corretta alimentazione, poiché forniscono l'energia necessaria...

Dott.ssa Carolina Poli

medicina

22 Ipertrofia dei turbinati, quando intervenire?
Fondamentali per la corretta respirazione, i turbinati sono strutture presenti nelle cavità nasali che possono...

Dott. Ignazio Tasca, Dott. Michele Busoni

28 Epatite C, le nuove cure antivirali
Il trattamento precoce dell'Epatite C è fondamentale, ma occorre eliminare le limitazioni di accesso alle cure...

Prof. Massimo Colombo

32 Gravidanza e apparato urinario
Durante i nove mesi possono manifestarsi diversi tipi di disturbi spesso causati dal mutamento dell'anatomia femminile

Prof.ssa Elisabetta Costantini

34 Astigmatismo, come correggerlo?
Le diverse possibilità di correzione garantiscono buoni risultati, ma la scelta va fatta in base alle esigenze individuali

Prof. Filippo Cruciani

42 Ictus, più velocità meno danni
Il fattore tempo può condizionare la qualità dell'assistenza e gli esiti di molte Malattie neurologiche acute, limitando sensibilmente i danni al cervello

*Prof. Leandro Provinciali
Prof. Elio Agostoni*

48 Più prevenzione oggi, meno problemi domani
Un buon livello di prevenzione e cura dei denti può limitare l'insorgere di importanti patologie

Dott. Aldo Nobili

il tuo medico di famiglia

52 Farmaci, uso o abuso?
L'Agenzia del Farmaco ha stilato il rapporto annuale nazionale per l'impiego dei medicinali con l'obiettivo...

Dott. Enrico Delfini

piante medicinali

56 Le buone azioni della Cannabis
Una legge del 2014 ha legalizzato l'utilizzo della Cannabis a scopo terapeutico...

*Prof.ssa Elisabetta Miraldi, Dott. Marco Biagi
Dott.ssa Annarosa Magnano*

mente & corpo

62 Alle origini del Mal di testa
Le crisi di Cefalea possono essere rappresentazioni dell'incapacità di contenere ed elaborare nella mente...

Dott.ssa Laura Ballanti

estetica & salute

66 Ginnastica per il viso, un rimedio anti-età
Attraverso la Ginnastica facciale è possibile allenare il viso...

Dott.ssa Alessia Glenda Buscarini

salute & benessere

68 Pilates, movimento per il benessere
Valido alleato nel percorso di prevenzione, questo metodo offre una soluzione concreta per i disturbi della colonna vertebrale ma anche dolori cronici, Artriti e Artrosi e non solo

Dott.ssa Emanuela De Martino

psicologia

74 Figli adolescenti, dal conflitto alla crescita
Durante l'adolescenza i genitori devono aprirsi al dialogo creando uno spazio emotivo di condivisione

Dott.ssa Mariarita Valentini

ecologia & salute

76 Ambiente e salute, il ruolo del welfare
L'ambiente non deve essere tutelato con l'unico scopo di prevenire le malattie correlate al suo degrado, occorre anche riconoscergli il suo peculiare valore

*Dott. Gianfranco Porcile
Dott.ssa Melissa Frulloni*