



n. 6 2017  
novembre/dicembre



## cibo & salute

- 10 Alimentazione in gravidanza**  
Un'alimentazione sana e variata, è in grado di apportare i nutrienti essenziali per la crescita e lo sviluppo del feto e mantenere in salute la futura mamma  
*Dott.ssa Carolina Capriolo*
- 18 Tutto il buono della terra...**  
Per le loro proprietà antivirali, antibatteriche e immunostimolanti i Funghi sono da considerare un alimento particolarmente utile per la nostra salute  
*Prof. Alberto Ritieni*

## medicina

- 24 Se lo stomaco infastidisce il cuore**  
Caratterizzata da disturbi che interessano questi due organi, la Sindrome gastro-cardiaca può essere prevenuta...  
*Dott. Domenico Gabrielli, Dott. Michele Massimo Gulizia, Dott. Federico Nardi, Dott. Fortunato Scotto di Uccio*
- 30 Prostata ingrossata, che fare?**  
Oltre alla terapia farmacologica, anche la Fitoterapia può aiutare nella risoluzione dell'Ipertrofia Prostatica Benigna  
*Prof. Giuseppe Morgia*

- 34 Meningite, la prevenzione è possibile**  
La vaccinazione rappresenta uno strumento efficace e sicuro per la prevenzione...  
*Prof. Alberto Amadori*
- 38 Appendicite, le cose da sapere**  
L'Appendicite può colpire prevalentemente i bambini tra 6 e 14 anni, ha sintomi molto precisi e facilmente riconoscibili  
*Dott. Francesco Azzaro*
- 40 Quando il respiro diventa difficile**  
Rinite allergica e Asma bronchiale rappresentano un'unica malattia allergica che comporta un percorso diagnostico...  
*Dott.ssa Maddalena Parma*
- 44 Più salute per la donna**  
Affidarsi alla prevenzione è il primo passo per ridurre il rischio di sviluppare malattie tumorali o diagnosticarle in fasi molto precoci  
*Dott. Giovanni D'Ippolito*
- 50 Sport e traumi della mano**  
La pratica di alcuni sport può determinare lesioni distorsive articolari alla mano...  
*Dott. Filippo Boriani*

- 54 Impianto dentale, dai rischi ai vantaggi**  
Consente ottimi risultati sia dal punto estetico che funzionale...  
*Dott. Aldo Nobili*

## il tuo medico di famiglia

- 56 Alzheimer, fattori di rischio e nuove conoscenze**  
Tenendo sotto controllo i fattori di rischio e adottando uno stile di vita più attivo è possibile prevenire o ritardare...  
*Dott. Fernando Perrone*

## l'intervista

- 60 La prevenzione che ci fa risparmiare**  
L'erogazione di servizi sanitari, assistenziali e di promozione della salute diventerà sempre più cruciale, rendendo fondamentale il ruolo delle Assicurazioni  
*Dott. Marco Vecchietti, Antonella Ciana*

## piante medicinali

- 64 Rinforziamo le difese**  
Alcuni rimedi fitoterapici rappresentano un valido aiuto per prevenire l'ondata influenzale  
*Dott. Giorgio Cruciani*

## mente & corpo

- 70 Se la vitalità è bloccata**  
Torcicollo, Mal di schiena e contratture sono spesso rappresentazioni di una vitalità incapace di scorrere libera  
*Dott.ssa Laura Ballanti*

## psicologia

- 74 Dieta fallita? Tutta colpa della psiche**  
In situazioni di difficoltà nel controllo dell'appetito l'approccio di tipo nutrizionale risulta insufficiente poiché...  
*Dott. Matteo Pacini*

- 78 Sempre connessi? No grazie**  
Utilizzare Internet in modo eccessivo può portare la persona ad estraniarsi sempre più dalla vita reale, compromettendo...  
*Dott.ssa Francesca Fossi*

## estetica & salute

- 82 Macchie cutanee, quali rimedi?**  
Causate da un'alterata distribuzione della melanina, le macchie cutanee possono essere trattate con prodotti...  
*Dott.ssa Patrizia Sacchi*