



n. 6 2016  
novembre/dicembre



36



72



22



28



76



56



8

## cibo & salute

**8 Zucca, poche calorie, molti vantaggi**  
Ricca di proprietà nutritive e terapeutiche, la Zucca è anche un valido alleato nella prevenzione dei tumori

*Dott.ssa Rebecca Marzocchi*

**16 Sovrappeso, se lo conosci lo eviti**  
Determinare il proprio fabbisogno calorico è indispensabile per impostare un piano alimentare finalizzato a uno stile di vita sano

*Dott.ssa Flavia Senapeschi Garita*

## medicina

**22 Se la salute ti a sta a cuore...**  
Correggendo i fattori di rischio è possibile ridurre in modo significativo la probabilità di incorrere in Malattie cardiovascolari...

*Dott. Gian Francesco Mureddu*

**28 Gola infiammata, che fare?**  
Per prevenire la Faringite cronica è opportuno eliminare tutti i fattori predisponenti l'irritazione della gola

*Dott. Massimo Magnani*

**32 Prevenire l'Osteoporosi**  
Una costante attività fisica, una sana alimentazione e un adeguato apporto di vitamina D giocano un ruolo chiave nella prevenzione di questa diffusa malattia.

*Prof. Umberto Tarantino,  
Dott. Maurizio Feola*

**36 Bambini piccoli e primi virus**  
Da zero a tre anni l'immaturità del sistema immunitario del bambino determina una particolare vulnerabilità...

*Dott.ssa Lina Bollani*

**42 Tetano, quale prevenzione?**  
La vaccinazione è il mezzo più efficace per prevenire questa malattia, causata dalla contaminazione di ferite da parte di un batterio che spesso si trova nel terreno

*Dott. Tiziano Dall'Ossa,  
Melissa Gullotta*

**46 Tutti i rimedi per l'Alitosi**  
Per ottenere una risoluzione definitiva del problema è necessario partire dalla comprensione e rimozione delle cause

*Dott. Aldo Nobili*

## il tuo medico di famiglia

**50 Antibiotici, usiamoli in modo responsabile**  
Il consumo eccessivo e inappropriato degli antibiotici favorisce lo sviluppo di batteri resistenti ai farmaci...

*Dott. Fernando Perrone*

## l'intervista

**52 La merenda? Mela mangio...**  
L'educazione alimentare rivolta ai bambini, a partire dalle scuole, è prioritaria per la lotta all'Obesità e la salute...

*On. Umberto D'Ottavio,  
Antonella Ciana*

## piante medicinali

**56 Un rimedio anti-fatica**  
La "Rhodiola rosea" favorisce il ripristino dell'equilibrio fisiologico in caso di prolungate condizioni di stress

*Dott. Lorenzo Cotrozzi,  
Dott.ssa Alessandra Campanella,  
Dott.ssa Elisa Pellegrini*

## estetica & salute

**62 Cosmetici, una scelta ragionata**  
È opportuno prestare attenzione alla composizione chimica dei prodotti...

*Dott.ssa Stefania Motta*

## mente & corpo

**68 Dolore cronico e Depressione**  
Il Dolore cronico è associato a cambiamenti fisiologici e anatomici simili a quelli della Depressione...

*Dott. Stefano Totaro*

## salute & benessere

**72 Quando il corpo ritrova salute e armonia**  
Il Gyrokinesis® è un metodo di movimento che agisce su tutto il corpo, correggendo...

*Sabrina Mainardi*

## ecologia & salute

**76 Cellulari, quali rischi per la salute?**  
Anche se gli studi effettuati sono talvolta contrastanti, i campi magnetici generati...

*Dott.ssa Maria Grazia Petronio*