



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