



Pillole di educazione sanitaria per cittadini-consumatori

pubblicate fino ad aprile 2020

- 1 Automisurazione della pressione arteriosa (giugno 2004)
- 2 Alimentazione e malattia coronarica (settembre 2004)
- 3 Esercizio fisico o angioplastica nella malattia coronarica stabile (ottobre 2004)
- 4 Virus, batteri, antibiotici e resistenze (novembre 2004)
- 5 Scale per la salute (gennaio 2005)
- 6 Bronchite acuta (febbraio 2005)
- 7 Smettere di fumare e guadagnare molti anni di vita (in buona salute) (marzo 2005)
- 8 La sinusite acuta (aprile 2005)
- 9 La piramide del rischio cardiovascolare globale (maggio 2005)
- 10 Artrosi del ginocchio: trattamenti efficaci (giugno 2005)
- 11 Gli acidi grassi omega-3. Perché conviene mangiare pesce (o noci o soia) (sett. 2005)
- 12 La prevenzione del cancro all'intestino (ottobre 2005)
- 13 Prevenzione dell'influenza (novembre 2005)
- 14 Prevenire le demenze (dicembre 2005)
- 15 Come combattere il raffreddore (gennaio-febbraio 2006)
- 16 Preparati vitaminici e rischi sottovalutati (marzo 2006)
- 17 Prevenire il tumore al collo dell'utero (aprile 2006)
- 18 La malattia da reflusso gastroesofageo (maggio 2006)
- 19 Come ridurre il rischio di un tumore al seno (giugno 2006)
- 20 Vincere l'insonnia senza farmaci (settembre 2006)
- 21 Controllare l'ipertensione mangiando (ottobre 2006)
- 22 Come prevenire le recidive di tumore al seno (novembre 2006)
- 23 Ipertrofia della prostata (dicembre 2006)
- 24 Controllare il colesterolo senza rinunciare al gusto (gennaio 2007)
- 25 Salute della bocca, igiene e alimentazione (febbraio 2007)
- 26 Diete efficaci e salutari per perdere peso (marzo 2007)
- 27 Terapia ormonale sostitutiva (TOS) in menopausa? (aprile 2007)
- 28 Prevenire le fratture nell'osteoporosi in menopausa (maggio 2007)
- 29-30 Prevenire e (auto)gestire la depressione (giugno-settembre 2007)
- 31-32 Latte materno: nutre il bambino, la mente, il cuore (ottobre-novembre 2007)

- 33 Prevenire la cecità da degenerazione maculare (dicembre 2007)
- 34-35 Curare il mal di schiena e prevenire le recidive (gennaio-febbraio 2008)
- 36 Perché preferire i farmaci generici-equivalenti (marzo 2008)
- 37 Qualità di vita in menopausa: alternative alla TOS (aprile 2008)
- 38 Cure mediche o angioplastica nell'angina stabile? (maggio 2008)
- 39 Curare e frenare l'evoluzione della bronchite cronica (giugno 2009)
- 40 Ridurre il rischio di cancro alla prostata (settembre 2008)
- 41 Ridurre le recidive di tumore intestinale (ottobre 2008)
- 42-43 Prevenire e curare meglio l'asma con lo stile di vita (novembre-dicembre 2008)
- 44-45 Diete a basso indice glicemico utili ai diabetici (gennaio-febbraio 2009)
- 46-47 Informazioni per chi è in cura con anticoagulanti orali (marzo-aprile 2009)
- 48 Ipertensione e grandi anziani: curare senza esagerare (maggio 2009)
- 49 Genitori più per la salute dei bambini (giugno 2009)
- 50 Le bevande più o meno adatte alla salute (settembre 2009)
- 51 Altre armi per prevenire comuni infezioni respiratorie (ottobre 2009)
- 52 Consumo calorico, salute e longevità (novembre 2009)
- 53 Meno recidive di cancro al seno con cibi a base di soia (dicembre 2009)
- 54 Abuso di antibiotici nelle malattie respiratorie (gennaio 2010)
- 55 Lo stile di vita per prevenire e curare la depressione (febbraio 2010)
- 56-57 Radiazioni mediche: essere consci anche dei rischi (aprile-maggio 2010)
- 58 Modelli alimentari per controllare il peso nel tempo (giugno 2010)
- 59-60 Malattia da reflusso: novità su prazoli e stile di vita (luglio-settembre 2010)
- 61 Regressione di placche aterosclerotiche e stile di vita (ottobre 2010)
- 62-63 Consumare più omega-3? Da alimenti o farmaci? (novembre-dicembre 2010)
- 64 Carne rossa, carne lavorata e mortalità (gennaio 2011)
- 65 Fibra alimentare e protezione dalla mortalità (febbraio 2011)
- 66 Antidolorifici antinfiammatori e rischi cardiovascolari (marzo 2011)
- 67 Prevenzione delle demenze e del declino cognitivo (aprile 2011)
- 68 Effetti avversi inaspettati dei supplementi di calcio (maggio 2011)
- 69 Lo scompenso cardiaco si previene... nei primi 75 anni (giugno 2011)
- 70 Cibi che fanno ingrassare, cibi che fanno dimagrire (settembre 2011)
- 71 Prevenire il cancro polmonare: TAC spirale oppure...? (ottobre 2011)
- 72 Cacao, cioccolato e salute cardiovascolare (novembre 2011)
- 73 Lo stile di vita che protegge dai calcoli ai reni (dicembre 2011)
- 74-75 Prevenire il mal di collo e le sue recidive (gennaio-febbraio 2012)
- 76 Trigliceridi alti sotto controllo con lo stile di vita (marzo 2012)
- 77 Fare un PSA di screening? Preferisco di no (aprile 2012)
- 78 Bassi carboidrati-alte proteine e malattie cardiovascolari (maggio 2012)
- 79 Come invecchiare senza una malattia renale cronica (giugno 2012)
- 80 Pressione arteriosa: quali livelli nelle terapie? (settembre 2012)

- 81 Obiettivi di emoglobina glicata nel diabete di tipo 2 (ottobre 2012)
- 82 Quando è utile fare e quando ripetere una MOC (novembre 2012)
- 83 Novità per prevenire e frenare la bronchite cronica (dicembre 2012)
- 84 L'attività fisica può controllare l'impulso di fumare (dicembre 2013)
- 85-86 Prevenire il mal di spalla e le sue recidive (dicembre 2013)
- 87 Diabete: quanto serve alla cura lo stile di vita? (dicembre 2013)
- 88 Chiarimenti e riflessioni sui farmaci equivalenti (dicembre 2013)
- 89 Sale e salute: novità dalla ricerca (dicembre 2013)
- 90 Antibiotici e infezioni delle alte vie respiratorie (dicembre 2013)
- 91 Carte del rischio cardiovascolare e nuovi target (dicembre 2013)
- 92 Frutta secca oleosa e protezione dalla mortalità (dicembre 2013)
- 93 Giuria dei Cittadini e screening del cancro prostatico (dicembre 2013)
- 94 Rischi da troppi farmaci negli anziani (giugno 2014)
- 95-96-97 45 modi provati per perder peso: alcuni noti, molti no (giugno 2014)
- 98 Evitare tumori allo stomaco senza eradicare l'Hp (settembre 2014)
- 99-100 Stile di vita e artrite reumatoide: prevenzione e cura (dicembre 2014)
- 101 Un consumo moderato di caffè riduce la mortalità (dicembre 2014)
- 102 Bevete più latte? Puro, bianco, ma... (dicembre 2014)
- 103 Statine per la disfunzione erettile? E poi...?! (dicembre 2014)
- 104 Allattare al seno: meno tumori e prognosi migliore (giugno 2015)
- 105-106 Epatite C: prevenirla o frenarla con lo stile di vita (luglio 2015)
- 107 No a carni di animali allevati con ormoni e antibiotici (luglio 2015)
- 108 Nuovi seri rischi da inibitori della pompa protonica (settembre 2015)
- 109 Ezetimibe per il colesterolo alto? Ci sono scelte migliori (settembre 2015)
- 110-111 Troppa medicalizzazione per prevenire le fratture (settembre 2015)
- 112 Screening con PSA: più danni e gli stessi morti! (settembre 2015)
- 113 Prevenire gravi malattie mentali con gli omega-3 (dicembre 2015)
- 114-115 Carne rossa e trasformata, salute, ambiente e clima (maggio 2016)
- 116 Batteriurie asintomatiche (luglio 2016)
- 117 Antibiotici e aumento di peso (settembre 2016)
- 118 Resistenze agli antibiotici: dove si sbaglia in Italia (settembre 2016)
- 119-120 Le demenze in Europa e USA non sono affatto in aumento... (settembre 2016)
- 121 Nuove misure per prevenire demenze e declino cognitivo (dicembre 2016)
- 122 Steroli vegetali contro il colesterolo. Anche a dosi innaturali? (dicembre 2016)
- 123 Quanta acqua per la salute? E con quali caratteristiche? (dicembre 2016)
- 124 Misure aggiuntive per prevenire morti da infezioni (maggio 2017)
- 125 Nuovi farmaci anticollesterolo: innovazione salvavita? (luglio 2017)
- 126 Farmaci e integratori a base di omega-3? È ora di smettere (settembre 2017)
- 127-128 Effetti avversi dei prazoli: è ora di agire! (settembre 2017)

- 129-130 Supplementi di vit. D? Per ora solo in casi selezionati (ottobre 2017)
- 131 Celiachia e sensibilità al glutine: come arginarle? (gennaio 2018)
- 132 Prevenzione primaria per ridurre il rischio di tumori al seno (gennaio 2018)
- 133 Cibi, bevande, respirazione contro il reflusso acido (febbraio 2018)
- 134 Stile di vita e farmaci per prevenire e contrastare la gotta (settembre 2018)
- 135-136 Lotta alla depressione: servono nuove strategie (settembre 2018)
- 137 Dieta che ha ottenuto la remissione del diabete (ottobre 2018)
- 138-139 Terapia ormonale sostitutiva in menopausa? Se la conosci... (dicembre 2018)
- 140-141 Esami radiologici abusati in comuni condizioni ortopediche (dicembre 2018)
- 142 Novità per prevenire e gestire l'artrosi del ginocchio (dicembre 2018)
- 143 Cause di morte con possibilità preventive: le maggiori priorità (dicembre 2018)
- 144 (Corona)Virus e batteri? Bene la febbre, attenzione ai rubinetti (febbraio 2020)
- 145-146 Deficit di attenzione e iperattività (ADHD): possibilità preventive (febbraio 2020)
- 147 Attività fisica e protezione dalla mortalità (aprile 2020)

Abbonamenti individuali 2020 (e seguenti)

Gli abbonamenti on-line (in formato elettronico) comprendono, oltre al 2020, anche l'accesso agli archivi complessivi delle precedenti annualità:

- € 20,00: *Pillole di Buona Pratica Clinica (BPC), 10 numeri 2020 + archivi*
- € 30,00: *Pillole ES + miniES, 10 + 10 numeri 2020 + archivi*
- € 40,00: *Pillole BPC + ES + miniES, numeri 2020 + archivi*

Modalità e attivazione dell'abbonamento

1. Pagamento in contanti (compilando dati su modulo cartaceo)

oppure:

2. Con bonifico su c/c bancario Finacobank intestato a:

Centro Studi Allineare Sanità e Salute

IBAN IT14A0301503200000003475334

e, in questo caso, inviare e-mail di conferma avvenuto versamento a:

info@fondazioneallinearesanitaesalute.org, che risponderà dando corso all'ordine.

Per la ricevuta, nell'e-mail di conferma indicare: nome, cognome, indirizzo, CF/P.IVA.

Per eventuali problemi contattare la Dr.ssa Chiara Giove 02-8578.2565