NWP ALESSANDRIA / PROGETTO EDITORIALE

PASSONORDIC

LA RIVISTA DIGITALE DEL MOVIMENTO E DEL BENESSERE

Un progetto editoriale di ASD Aessedi, realtà sportiva attiva ad Alessandria da 11 anni, attraverso Nordic Walking Passion Alessandria.



N. 001 / 14 OTTOBRE 2026

IL PRIMO PASSO È INSIEME.

Una nuova rivista. Un passo alla volta.

02
Il benvenuto di Adelio

03
Camminata e sovrappeso

04
Il nostro weekend

COPIA GRATUITA PER ASSOCIATI E AMICI

NWP Alessandria / ASD Aessedi / 11 anni ad Alessandria
nordicwalkingalessandria.info

redazione@passonordic.it

BENVENUTI!

Qui c’è posto per il passo di ciascuno.



Adelio Debenedetti Presidente ASD Aessedi

Ciao a tutti, sono Adelio. Nel nostro fumetto mi riconoscerete dalla barba, dal cappellino e dai bastoncini sempre pronti. Oggi vi do il benvenuto in PASSO NORDIC: una piccola rivista da portare con noi, anche quando abbiamo finito di camminare.

Ci ritroveremo ogni settimana con un nuovo numero illustrato. Racconteremo il Nordic Walking, il movimento quotidiano, il benessere, la tecnica e le persone che rendono speciale la nostra comunità. Ci saranno approfondimenti, vignette, consigli da discutere con gli istruttori e gli appuntamenti per incontrarci davvero.

Vogliamo parlare anche di prevenzione e del ruolo dell'attività fisica nei percorsi di cura. Lo faremo con fonti verificate, distinguendo l'informazione generale dalle indicazioni che richiedono il confronto con il proprio medico. Il nostro compito è accompagnarvi nel movimento, con attenzione, competenza e buon senso.

Questa rivista è un progetto editoriale di ASD Aessedi, associazione sportiva dilettantistica attiva ad Alessandria da 11 anni, attraverso NWP Alessandria - Nordic Walking Passion. È per gli associati, gli amici e chi ci sta conoscendo: chi comincia, chi si allena già e chi cerca un'occasione per uscire e stare in compagnia.

In questo primo numero parliamo di camminata e sovrappeso. Poi ci aspettano il Green Park, un Urban TrailGame in città e una lezione gratuita a Valenza. Il PDF è un omaggio: leggetelo, conservatelo e condividetelo con chi potrebbe trovare qui il suo primo buon motivo per muoversi.

Avete una domanda, un'esperienza o una proposta? Scriveteci a redazione@passonordic.it. Le prossime pagine possono nascere anche dalle vostre idee. Intanto, benvenuti: il prossimo passo lo facciamo insieme.

Adelio

La rivista è un omaggio. Le idee possono arrivare anche da te.

SOVRAPPESO: IL PRIMO PASSO CONTA.



Camminata e Nordic Walking possono aiutare a costruire una vita più attiva. Il punto di partenza è un movimento che possiamo ripetere con piacere e continuità.

TESTO ORIGINALE / REDAZIONE PASSO NORDIC - NWP ALESSANDRIA

La salute oltre la bilancia

Quando si convive con il sovrappeso, il movimento può diventare un alleato quotidiano. L'attività fisica regolare sostiene la salute cardiovascolare, il benessere mentale e la qualità del sonno [1]. Ritrovare fiato e autonomia nei gesti di ogni giorno ha valore anche quando il peso cambia lentamente. Camminare offre un punto di partenza concreto, con percorsi e intensità adattabili.

Cosa aggiungono i bastoncini

Nel Nordic Walking la spinta dei bastoncini coinvolge attivamente anche la parte superiore del corpo. La tecnica conta: coordinare braccia e gambe rende il gesto diverso dal semplice trasporto dei bastoni. L'impegno dipende dal ritmo, dal percorso e dalla qualità del movimento [2]. Un istruttore aiuta a imparare il gesto e a scegliere un lavoro adatto alle proprie possibilità.

Cosa ci dice la ricerca

Uno studio del 2019 su 38 adulti con sovrappeso o obesità ha confrontato sei mesi di Nordic Walking e camminata, entrambi abbinati a un'alimentazione controllata e a un allenamento supervisionato. In entrambi i gruppi si sono ridotti peso e circonferenza vita; il Nordic Walking ha mostrato vantaggi in alcune misure di composizione corporea e capacità fisica [3]. È un risultato incoraggiante, da leggere nel suo contesto: un piccolo studio e un programma completo, non una promessa di dimagrimento per chiunque.

Costruire la propria continuità

Partire con uscite brevi e sostenibili, scegliere un terreno agevole e aumentare gradualmente il movimento aiuta a trovare una routine. Alimentazione, sonno e costanza fanno parte dello stesso percorso. Per gli adulti, l'OMS indica 150-300 minuti settimanali di attività aerobica moderata e attività di forza almeno due giorni [1]: un riferimento generale, da raggiungere secondo le proprie condizioni, non un obbligo da rispettare subito. In presenza di patologie, dolore o dubbi sull'idoneità, concordate il percorso con il medico.

IL PASSO CHE RESTA

La costanza si costruisce un'uscita alla volta. Anche la compagnia può diventare un buon motivo per tornare.

FONTI VERIFICATE / 14 OTTOBRE 2026

[1] OMS: attività fisica e raccomandazioni per gli adulti.
[2] Pellegrini et al., 2018. doi:10.1371/journal.pone.0195438
[3] Muollo et al., 2019. doi:10.2147/CIA.S217570
[4] My-personaltrainer: riferimento divulgativo sulla tecnica.

Vuoi iniziare in gruppo? Scopri corsi e attività sul sito NWP Alessandria.

PASSONORDIC

Cammino • Benessere • Comunità

NWP Alessandria
ASD Aessedi

PERSONE
PERCORSI
TERRITORI
INSIEME

Weekend ricco di attività! Sabato alle 10 **ci troviamo al Green Park per l’allenamento.** Nel pomeriggio vivremo l’esperienza dell’**Urban TrailGame:** un’occasione per stare insieme, **divertirci e scoprire** la città in modo originale. **Domenica**, a **Valenza**, vi aspetta una lezione gratuita di avvicinamento **al Nordic e Walking**, in collaborazione con Spazio24. Un **weekend da vivere** all’aria aperta: movimento per tutti!











Orari e partecipazione: chiedi conferma agli organizzatori.