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.



COPIA GRATUITA
N. 002 / 19 OTTOBRE 2026

OGNI PASSO FA BENE.

Corpo, mente e il piacere di stare insieme.

03
Camminare e salute

05
L’autunno nel piatto

06
Belveglio e Vinchio

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

redazione@passonordic.it

Il benessere si costruisce.

Un passo. Un incontro. Una buona abitudine.



DENTRO IL NUMERO 002

03-04 Camminare fa bene

05 Carpaccio di barbabietola

06 La scheda dell’escursione

07 Il weekend a fumetti

08 Fonti e redazione

Ciao, sono Adelio. La nostra rivista continua a camminare: dopo il benvenuto del primo numero, questa settimana entriamo nel cuore del progetto. Che cosa cambia quando il movimento diventa un’abitudine? E come possiamo portare quel benessere anche a tavola e nelle nostre domeniche?

Parliamo dei benefici della camminata per cuore, muscoli e mente, con un principio a cui tengo: spiegare bene, senza promettere miracoli. I bastoncini, il gruppo e un percorso adatto possono aiutarci a trovare continuità. Ognuno parte dal proprio livello.

Ci concediamo anche una ricetta che fa incontrare l’estate e l’autunno: un carpaccio vegetale di barbabietola, fresco nella forma e autunnale nei colori. Poi passiamo dalle pagine ai sentieri: sabato ci alleniamo al Green Park; domenica ci aspetta Belveglio, tra vigne e la Big Bench di Vinchio.

PASSO NORDIC nasce dall’esperienza di ASD Aessedi, realtà sportiva attiva ad Alessandria da 11 anni, attraverso Nordic Walking Passion Alessandria. Qui raccontiamo il piacere di muoverci e di ritrovarci. Il personaggio con la barba mi rappresenta, ma i protagonisti siete anche voi.

Buona lettura. E tenete pronti i bastoncini: ci vediamo all’aria aperta!

Adelio Debenedetti

Presidente ASD Aessedi

Hai una domanda o un’idea per le prossime pagine?
redazione@passonordic.it

Camminare fa bene.

Dal cuore alla mente, con i piedi per terra.

Un gesto quotidiano può diventare un alleato della salute. I benefici crescono con la regolarità, un'intensità adatta e il piacere di continuare: ecco che cosa sappiamo, senza scorciatoie.



Il benessere si costruisce con regolarità.

Un ritmo adatto.
Il piacere di continuare.

Testo originale / Redazione PASSO NORDIC - NWP Alessandria

Il cuore trova un alleato

La camminata a passo sostenuto è un'attività aerobica accessibile a molte persone. Se praticata regolarmente contribuisce alla prevenzione cardiovascolare e al controllo della pressione. L'attività fisica è associata a un minor rischio di malattie cardiache, ictus, ipertensione e diabete di tipo 2. Il beneficio dipende da continuità e condizioni personali: nessuna uscita, da sola, garantisce protezione. [1]

Colesterolo: benefici, con misura

Camminare può migliorare alcuni indicatori del profilo lipidico. Una meta-analisi di studi controllati ha riscontrato una riduzione media dell'LDL e del rapporto fra colesterolo totale e HDL. L'aumento dell'HDL, invece, non è un risultato assicurato. La risposta varia: alimentazione, farmaci quando prescritti e controlli restano parte della gestione del rischio cardiovascolare. [2]

Peso e glicemia: conta tutta la giornata

Camminare aumenta il dispendio energetico e può sostenere il controllo del peso, insieme all'alimentazione. Contano il bilancio energetico e la costanza; la predisposizione genetica resta una componente individuale. Anche interrompere lunghe ore seduti è utile: in uno studio su persone con diabete di tipo 2, sostituire parte della sedentarietà con stazione eretta e cammino leggero ha migliorato glicemia e sensibilità all'insulina. Il risultato non equivale a una terapia valida per tutti. [3]

Gambe, articolazioni e ossa

L'abitudine al movimento allena la resistenza delle gambe e sostiene l'autonomia. Le articolazioni vanno accompagnate con carichi graduali e scarpe adatte. Per le ossa, la camminata da sola ha effetti limitati e diversi secondo la sede scheletrica: non basta presentarla come prevenzione certa dell'osteoporosi. Esercizi di forza ed equilibrio completano il lavoro, adattandoli alle proprie condizioni. [1,4]

Le fonti [1]-[8] sono a pagina 08. Leggi il testo completo anche nel blog di PASSO NORDIC.

Il movimento continua.

Nel corpo, nelle idee e nella voglia di incontrarsi.

Più allenati, più efficienti

Con l'allenamento aerobico l'organismo si adatta a sostenere lo sforzo. Nei muscoli, l'esercizio può stimolare i processi che regolano quantità e funzionamento dei mitocondri, coinvolti nella produzione di energia. Le risposte dipendono da intensità, durata e programma: questi studi sull'esercizio non dimostrano che ogni passeggiata produca lo stesso effetto. All'aperto cambiano soprattutto ambiente ed esperienza; non possiamo promettere una speciale "ossigenazione cellulare". [5]

Una pausa per la mente

L'attività fisica può ridurre i sintomi di ansia e depressione e sostenere il benessere mentale. Camminare nel verde offre anche una pausa dagli stimoli quotidiani. Gli studi sullo Shinrin-yoku, l'immersione consapevole nell'ambiente boschivo, suggeriscono benefici su alcuni aspetti dell'umore; risultati e misure dello stress sono però eterogenei. L'umore percepito e i marcatori biologici dello stress non cambiano necessariamente insieme, e gli effetti variano fra persone ed esperienze. [1,6]

Le idee possono mettersi in cammino

In esperimenti condotti da Oppezzo e Schwartz, camminare ha favorito il pensiero divergente, cioè la produzione di idee diverse. Non tutti i compiti cognitivi sono migliorati: creatività e concentrazione non sono sinonimi. Una breve passeggiata può quindi essere un'occasione per cambiare prospettiva, senza trasformarla in una garanzia di memoria migliore o in una cura per i disturbi cognitivi. [7]

Il gruppo aiuta a ritornare

Avere un appuntamento, essere salutati per nome e condividere il percorso dà al movimento una dimensione sociale. Le ricerche sui gruppi di cammino indicano benefici fisici e psicologici, ma non permettono di attribuirli tutti alla sola compagnia. Il gruppo offre un contesto concreto per incontrarsi e sostenersi. Per alcuni diventa anche uno spazio di ascolto e di pausa emotiva; non è però una cura dimostrata per la fame nervosa. [8]

Da dove cominciare, in pratica

Scegli un percorso agevole e una durata che riesci a ripetere. Aumenta gradualmente. A intensità moderata il respiro accelera, ma parlare resta possibile. Per gli adulti l'OMS indica 150-300 minuti settimanali di attività aerobica moderata, o l'equivalente vigoroso, e forza almeno due giorni: è un riferimento da raggiungere secondo le possibilità. Con i bastoncini, imparare la tecnica con un istruttore aiuta a coordinare la spinta. In presenza di patologie, sintomi o dolore persistente, concorda gli adattamenti con un professionista sanitario. [1]

Il passo migliore è quello che puoi ripetere con piacere. Anche poco movimento è un inizio: poi si costruisce, insieme.

Vuoi imparare la tecnica e muoverti in compagnia?
Scopri corsi e allenamenti di NWP Alessandria su nordicwalkingalessandria.info

L’estate incontra l’autunno.

Carpaccio vegetale di barbabietola



2 PERSONE / 15 MINUTI / BARBABIETOLE GIÀ COTTE

L’estate incontra l’autunno: la freschezza del carpaccio abbraccia il colore della barbabietola. Un antipasto o contorno vegetale, semplice da preparare.

COSA SERVE

- 300 g di barbabietole cotte al naturale
- 40 g di rucola
- 20 g di gherigli di noce
- 30 g di chicchi di melagrana
- 10 g di olio extravergine d’oliva
- 1 cucchiaio di succo di limone
- Pepe e poco sale, secondo necessità

COME SI PREPARA

1. Asciuga le barbabietole e tagliale a fettine sottili con un coltello affilato; se usi la mandolina, proteggi le dita.

2. Distribuisci le fettine su un piatto, sovrapponendole leggermente. Lava e asciuga la rucola.

3. Emulsiona olio e limone. Condisci le barbabietole, poi completa con rucola, noci spezzettate e melagrana.

4. Aggiungi pepe e, se serve, poco sale. Servi a temperatura fresca, senza coprire il sapore degli ingredienti.

Le verdure apportano fibra e varietà al pasto; noci e olio aggiungono grassi prevalentemente insaturi, ma anche energia. È un contorno o antipasto: per un pasto completo abbinalo a una fonte proteica e, secondo necessità, a pane o cereali. Contiene noci.

Versione vegetale della redazione, ispirata al carpaccio di barbabietola de Il Cucchiaio d’Argento: senza grana, con limone e dosi definite per due.

Belveglio e la Big Bench di Vinchio

DOMENICA 25 OTTOBRE 2026



RITROVO
Ore 9:15 / Bar Cavour 2.0, SP3, 3 - 14040 Belveglio (AT)

FASCIA PROGRAMMATA
9:15-13:15 / quattro ore complessive

CONTRIBUTO
20 € di contributo associativo e organizzativo

INFO E PRENOTAZIONI
Simona - 339 3928101

Prenota l'escursione di Belveglio

La domenica ci porta nel paesaggio delle colline astigiane: da Belveglio, sentieri e strade bianche attraversano vigne, boschetti e campi. Si cammina osservando i colori dell'autunno e il lavoro che ha disegnato queste colline.

La tappa panoramica annunciata è la Big Bench n. 94 sulle alture di Vinchio. Poi il percorso prosegue verso il Pilone di Maria, piccolo luogo di devozione nella campagna, prima del rientro a Belveglio.

Siamo nella terra della Barbera d'Asti DOCG, vicino alla Riserva naturale della Val Sarmassa. L'itinerario annunciato unisce paesaggio agricolo, scorci collinari e una sosta per guardare lontano. La vicinanza alla riserva non implica che il tracciato la attraversi.

IL PIACERE DI GUARDARE LONTANO
Tra vigneti, strade bianche e una panchina gigante: una domenica per ritrovare il ritmo della campagna e condividere il paesaggio.

Nello zaino. Abbigliamento tecnico a strati adeguato al meteo, scarpe da escursione con buona aderenza, antipioggia, acqua ed effetti personali. Portare maglietta e scarpe di ricambio.

Dopo la camminata. Terzo tempo facoltativo: pranzo leggero oppure picnic autogestito. Formula e dettagli da confermare nella chat WhatsApp con Simona.

Due giorni, tanti buoni passi.



SABATO 24
ORE 10
GREEN PARK

Adelio: «Ci ritroviamo per allenarci insieme!»



DOMENICA 25
ORE 9:15
BELVEGLIO

«Tra vigne e colline, il panorama si conquista un passo alla volta.»



BIG BENCH DI VINCHIO
TAPPA PANORAMICA

«Una panchina gigante. Il piacere di fermarsi insieme.»

Domenica: dettagli e contatti nella scheda a pagina 06.

Illustrazioni narrative: non rappresentano una mappa o una ricostruzione esatta dei luoghi.

Leggere. Approfondire. Camminare.

Le fonti dell’articolo sulla salute

[1] OMS. Attività fisica: benefici e raccomandazioni per gli adulti.
https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

[2] Kelley et al., 2004. Walking, lipids, and lipoproteins: meta-analysis of randomized controlled trials.
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15066369/

[3] Duvivier et al., 2017. Breaking sitting with light activities vs structured exercise: randomized crossover study in type 2 diabetes.
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27904925/

[4] Ma et al., 2013. Walking and preservation of bone mineral density: systematic review and meta-analysis.
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24149921/

[5] Abrego-Guandique et al., 2025. Exercise and mitochondrial biogenesis in skeletal muscle: systematic review.
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40459444/

[6] Short-term cardiovascular and mental health responses to Shinrin-Yoku: systematic review and meta-analysis, 2026.
https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1707829

[7] Oppezzo e Schwartz, 2014. Give Your Ideas Some Legs: The Positive Effect of Walking on Creative Thinking.
https://aaalab.stanford.edu/assets/papers/2014/Give_your_ideas_some_legs.pdf

[8] Hanson e Jones, 2015. Is there evidence that walking groups have health benefits? Systematic review and meta-analysis.
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25601182/

Informazione generale, non prescrizione individuale. Testo originale della redazione; fonti consultate il 19 ottobre 2026.

PASSO NORDIC

La nostra firma, numero dopo numero.

ASD AESSEDI / NWP ALESSANDRIA

IL PROSSIMO PASSO È INSIEME.

PASSO NORDIC è il progetto editoriale di ASD Aessedi, realtà sportiva attiva ad Alessandria da 11 anni, attraverso Nordic Walking Passion Alessandria.

Corsi e attività: nordicwalkingalessandria.info

Idee, domande e racconti: redazione@passonordic.it

Un nuovo numero ogni settimana / PDF gratuito