NWP ALESSANDRIA / PROGETTO EDITORIALE

PASSO NORDIC

LA RIVISTA DIGITALE DEL MOVIMENTO E DEL BENESSERE

Un progetto editoriale di ASD Aessedi
e Nordic Walking Passion Alessandria.

N. 005 / SPECIALE 14-15 NOVEMBRE 2026

Le persone che rendono
più bello camminare insieme.



ALEN

Un amico di tanti cammini.

Storie di persone e di comunità

02
Il nostro editoriale

03
Ginocchio e movimento

05
Insieme a Spazio24

ASD Aessedi / NWP Alessandria
redazione@passonordic.it

Alen, amico di tanti passi.

Un incontro nato camminando, un’amicizia che continua

Continuiamo a presentare le persone che danno vita alla nostra comunità e al progetto Ambassador. Dopo Pier e Paolo, questa settimana incontriamo Alen: un amico conosciuto lungo i sentieri ai tempi delle esperienze con Meeters e rimasto vicino al nostro gruppo.

Con Alen abbiamo condiviso tanti chilometri, paesaggi, soste e risate. Chi cammina sa che, dopo un po’, il ricordo di un’uscita non è fatto soltanto della strada percorsa: restano le persone, le parole scambiate e quel piacere semplice di trascorrere una giornata insieme.

Alen ha una dote innata: riesce a legare un gruppo con la sua personalità. Sa entrare in relazione con gli altri con simpatia e spontaneità, creando un clima in cui è facile conoscersi e sentirsi parte della compagnia.

Il suo accento romanesco porta subito una nota di convivialità. Durante il cammino, così come nelle degustazioni, ascoltare i suoi racconti è sempre stato un modo piacevole per passare il tempo e divertirci insieme.

È una persona cara, alla quale i nostri escursionisti si sono legati con affetto. Anche se oggi non sempre riesce a essere presente, quando può ci aiuta a far conoscere e promuovere le nostre attività: un gesto che apprezziamo molto.

Alen è venuto anche ad allenarsi con noi al Green Park. Ci fa piacere ricordare quel momento, come tutti i passi fatti insieme: ci auguriamo di rivederlo presto, quando potrà tornare a trovarci.

La campagna Ambassador continua: cerchiamo persone che abbiano piacere di condividere le nostre iniziative, accogliere nuovi amici e contribuire alla vita del gruppo. E speriamo che Alen possa presto unirsi a noi anche come Ambassador.

Vuoi saperne di più o proporre la tua disponibilità? Scrivici a redazione@passonordic.it: saremo felici di parlarne insieme.

Grazie Alen, per i chilometri e l’amicizia.
Ti aspettiamo presto per camminare ancora insieme.

Adelio Debenedetti / Presidente ASD Aessedi

Ginocchio e movimento.

Come prendersi cura delle articolazioni, un passo alla volta

Dolore al ginocchio e difficoltà nel movimento possono far pensare che riposare sia l’unica soluzione. Ma un’attività scelta e dosata con cura può avere un ruolo prezioso. Vediamo cosa sappiamo e dove è necessario mantenere prudenza.

A cosa serve la cartilagine

La cartilagine articolare riveste le estremità delle ossa e contribuisce allo scorrimento dell’articolazione e alla distribuzione dei carichi. Una sua lesione circoscritta può avere cause e trattamenti diversi da quelli dell’artrosi, una condizione che interessa l’articolazione nel suo complesso.

Il valore del movimento

Per gli adulti con artrosi, le linee guida NICE raccomandano esercizio terapeutico personalizzato: il lavoro può comprendere rafforzamento dei muscoli attorno all’articolazione e attività aerobica. L’obiettivo è migliorare o mantenere la funzione e aiutare a gestire i sintomi. [1]

Una cura su misura

Non esiste un percorso valido per tutti. Contano il tipo di lesione, il dolore, l’eventuale gonfiore, la forza, la mobilità e la fase del recupero. Dopo un intervento, il rientro all’attività segue indicazioni specifiche: tempi e carichi vanno concordati con i professionisti che ci seguono.

Il ruolo del Nordic Walking

Quando è ritenuto adatto dal medico o dal fisioterapista, il Nordic Walking può essere una possibilità di attività aerobica, da imparare e introdurre gradualmente. Il coinvolgimento delle braccia e il piacere di camminare in compagnia possono aiutare a praticare con continuità.



Il movimento è una risorsa quando rispetta la situazione individuale.
Fonti consultabili a pagina 10.

Ripartire con gradualità.

Cosa dicono le fonti e come affrontare i primi passi

Cosa sappiamo davvero

Una revisione del 2025 sull'esercizio aerobico nell'artrosi del ginocchio rileva benefici su capacità fisica e funzione. La ricerca specifica sul Nordic Walking nel ginocchio resta però più limitata: non basta per affermare che sia superiore alla camminata ordinaria o che rigeneri la cartilagine. [2]

I bastoncini scaricano sempre?

Non possiamo prometterlo. Gli effetti sui carichi dipendono dalla persona e dalla tecnica; una revisione biomeccanica mostra risultati complessi e invita a ulteriori ricerche. I bastoncini non sostituiscono una valutazione né un programma riabilitativo. [3]

Un lavoro di squadra

L'istruttore aiuta a conoscere il gesto del Nordic Walking. Medico e fisioterapista valutano la situazione clinica e, quando necessario, impostano il percorso di recupero e il lavoro di rinforzo.

Iniziare con buon senso

Se hai ricevuto il via libera, parti con una camminata breve, su terreno stabile e a ritmo comodo. Aumenta la durata gradualmente, osservando anche come reagisce il ginocchio nelle ore successive. La costanza conta più della fretta.

Ascoltare i segnali

Secondo NICE, all'inizio dell'esercizio può comparire un lieve aumento del fastidio. Se invece il dolore aumenta nettamente, persiste o compare gonfiore, riduci o sospendi l'attività e confrontati con il curante. [1]

Quando chiedere aiuto

In caso di blocco articolare, impossibilità a caricare il peso o forte gonfiore improvviso è opportuno rivolgersi tempestivamente a un medico. Anche febbre associata a un ginocchio caldo e doloroso richiede una valutazione urgente.



Un messaggio importante
Camminare può affiancare il recupero: la scelta dell'attività e dei carichi deve essere personalizzata.

Due giorni, tanti passi.

Dal Green Park alla camminata con Spazio24



DOMENICA 15 NOVEMBRE

Ritrovo ore 09:15
Spazio24, via Bologna 36
Valenza (AL)

Circa 10 km
Dislivello circa 150 m

Partecipazione gratuita

Domenica 15 novembre camminiamo con il gruppo di Valenza e Spazio24. L’iniziativa, gratuita e proposta insieme da NWP Alessandria e Spazio24, è un’occasione per avvicinarsi alla tecnica del Nordic Walking e conoscere il piacere di praticarla insieme durante un’escursione.

Il percorso parte da Spazio24 e attraversa la campagna valenzana, tra strade poderali, campi e filari. La scheda dell’evento indica circa 10 chilometri e 150 metri di dislivello: tienine conto per valutare se la distanza è adatta alla tua preparazione.

Per le informazioni aggiornate e la prenotazione, apri la pagina dedicata. Se hai dubbi sulla partecipazione o sulla tecnica, contatta gli organizzatori prima dell’uscita.

SCOPRI E PRENOTA L’EVENTO →

SPAZIO24 FITNESS ALIMENTAZIONE INTEGRAZIONE

NORDIC WALKING passion

SABATO 14 NOVEMBRE / GREEN PARK ALESSANDRIA / ORE 10:00

Risotto zucca e castagne.

Il sapore dell’autunno, con pecorino romano



4 PERSONE / 20 MIN PREPARAZIONE / 30–40 MIN COTTURA

Ho provato questo risotto recentemente: zucca e castagne sono un ottimo connubio. Per esaltarne il sapore, mantecatelo assolutamente con pecorino romano!

COSA SERVE

- 400 g di riso Carnaroli
- 200 g di zucca pulita
- 100 g di castagne bollite e sbucciate
- 1 cipolla e 60 g di guanciale
- Rosmarino e salvia
- 1–1,2 l di brodo vegetale caldo
- 40 g di pecorino romano
- Una noce di burro, olio e pepe
- Sale solo se necessario

COME SI PREPARA

1. Salta la zucca a cubetti con olio e un trito di rosmarino e salvia. Aggiungi poco brodo e cuoci circa 7–8 minuti, fino a metà cottura.

2. In un altro tegame fai appassire la cipolla con il guanciale a dadini. Versa il riso e tostalo per due minuti; unisci la zucca.

3. Cuoci aggiungendo il brodo caldo poco alla volta, per 15–18 minuti secondo il riso. A pochi minuti dalla fine aggiungi le castagne bollite e spezzettate.

4. Spegni il fuoco e manteca con pecorino romano e burro. Riposa un minuto e servi con pepe.

Il tempo indicato non comprende la bollitura delle castagne. La ricetta contiene latte; verifica gli ingredienti del brodo.

La magia del bosco.

31 ottobre / Bosco delle Sorti di Cassine



Un cielo arancio e rosso, l’ultimo chiarore tra gli alberi e poi la nebbia che comincia ad alzarsi. Il TrailGame di Halloween nel Bosco delle Sorti di Cassine ci ha regalato un pomeriggio davvero speciale, fatto di indizi, curiosità e passi condivisi.

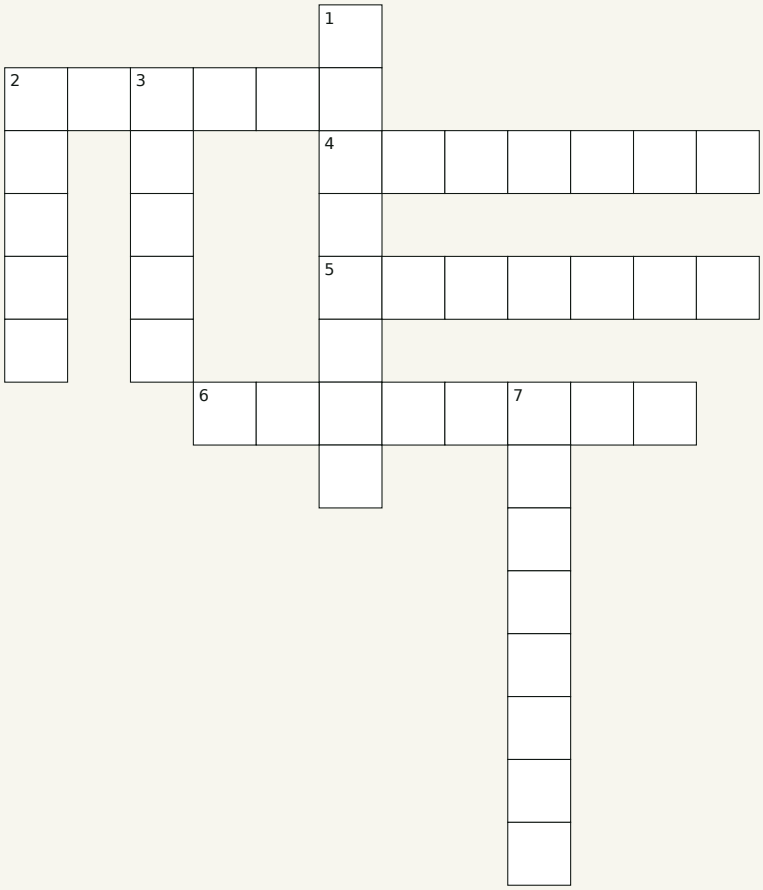
Nel bosco di castagni l’atmosfera è cambiata lentamente. Quando il sole è tramontato, i partecipanti hanno continuato a camminare nel buio illuminando il sentiero con le torce dei telefonini. Viste tra gli alberi, quelle piccole luci sembravano lanterne di viandanti in viaggio.

Abbiamo giocato lasciandoci accompagnare dalle suggestioni di Samhain, festa della tradizione gaelica legata al passaggio verso la stagione più buia dell’anno. Il ricordo più bello resta però quello di una giornata vissuta insieme: un’avventura da raccontare e da portare con noi.

Voltate pagina! Un cruciverba d’autunno vi aspetta, tra Samhain e i ricordi del nostro TrailGame.

Parole tra ombre e boschi.

Completa la griglia: le soluzioni sono nella pagina successiva.



ORIZZONTALI

2. Si alzava tra gli alberi dopo il tramonto (6)
4. La festa gaelica che segna il passaggio verso la stagione buia (7)
5. La stagione del nostro TrailGame (7)
6. Luce che ha ispirato i nostri telefonini nel bosco (8)

VERTICALI

1. Albero protagonista del bosco di Cassine (8)
2. Segue il tramonto e avvolge il sentiero (5)
3. Il luogo della nostra avventura a Cassine (5)
7. Le messi che si mettono al riparo prima dell’inverno (8)

Hai trovato le parole?

Ruota la pagina per controllare le soluzioni.

LE SOLUZIONI DEL CRUCIVERBA

ORIZZONTALI

2 NEBBIA
4 SAMHAIN
5 AUTUNNO
6 LANTERNA

VERTICALI

1 CASTAGNO
2 NOTTE
3 BOSCO
7 RACCOLTO

Le fonti di questo numero.

Riferimenti per approfondire il nostro articolo sulla salute

[1] NICE / Osteoarthritis in over 16s, linea guida NG226
Apri la fonte originale →

[2] Revisione sistematica sull’esercizio aerobico nell’artrosi del ginocchio
Apri la fonte originale →

[3] Revisione sistematica sulle modifiche del cammino e i carichi del ginocchio
Apri la fonte originale →

[4] Monferrato Explorer / Evento Valenza del 15 novembre
Apri la fonte originale →

PASSO NORDIC
La rivista digitale del movimento e del benessere.
Un progetto di ASD Aessedi e Nordic Walking Passion Alessandria.

Presidente: Adelio Debenedetti

La campagna Ambassador continua.
Vuoi conoscere il progetto o dare una mano alla nostra comunità?
Scrivi a redazione@passonordic.it →