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. 006 / IN CAMMINO IN MONFERRATO

Ci sono incontri che iniziano
con un regalo e continuano nel cuore.



ALESSIA E GIACOMO

Un incontro, tanti passi insieme.

Dalla Valsesia al Monferrato

02
Il nostro editoriale

04
Pressione e cammino

08
Nizza Monferrato

ASD Aessedi / NWP Alessandria
redazione@passonordic.it

Un regalo che diventa incontro

Alessia e Giacomo, dalla Valsesia al Monferrato

Ci sono incontri che nascono in modo semplice e finiscono per lasciare qualcosa di speciale. Alessia e Giacomo sono arrivati tra le nostre colline grazie a un cofanetto regalo: un’occasione per conoscere il Monferrato, ma anche per condividere una giornata di passi, racconti e nuove amicizie.

Collaboriamo con diverse società che propongono esperienze regalo e accompagniamo periodicamente persone curiose di scoprire il nostro territorio. Ogni volta è bello vedere come un dono possa trasformarsi in una giornata da ricordare. Con Alessia e Giacomo è successo proprio questo.

Arrivano dalla Valsesia e amano camminare. Ci siamo incontrati a Ozzano Monferrato, tra paesaggi autunnali e tracce di una storia industriale sorprendente. Hanno partecipato con piacere e curiosità, ascoltando i racconti del territorio e lasciandosi coinvolgere dal cammino.

L’attenzione con cui hanno seguito la visita, le domande e il sorriso con cui hanno affrontato la giornata ci hanno fatto sentire quanto possa essere bello raccontare la nostra terra a chi la incontra per la prima volta.

Parlando con Giacomo abbiamo scoperto una passione che ci accomuna: da ragazzo ha percorso molte vie ferrate. Sono esperienze che restano impresse e diventano il punto di partenza per scambiarsi ricordi, avventure e nuovi progetti.

A conclusione dell’escursione ci siamo ritrovati nella cantina di Paolo Angelini, tra una degustazione dei suoi vini e un light lunch. Un momento conviviale per prolungare la giornata, ripensare ai luoghi visitati e salutarsi come si fa tra amici.

Grazie, Alessia e Giacomo, per la vostra presenza e la curiosità che avete condiviso con noi. Speriamo di rivedervi presto in Monferrato, magari per un TrailGame: un’avventura di squadra tra sentieri, orientamento e indizi, da vivere con gli amici o con i colleghi. Sarebbe bello condividere con voi anche questa esperienza!

Scopri TrailGame su www.trailgame.it

Adelio Debenedetti

Sotto le colline, un oceano

Paesaggio, geologia e memoria del lavoro

Una storia iniziata in mare

Sotto le colline del Monferrato casalese si conserva una storia molto più antica dei vigneti. Le cosiddette marne da cemento della Formazione di Casale Monferrato si depositarono nell’antico Oceano Ligure-Piemontese, in età eocenica. I movimenti della crosta e la formazione delle Alpi hanno poi contribuito alla complessa storia geologica che ha portato queste rocce fino al paesaggio che conosciamo. [1]

Dalla roccia al cemento

Le rocce calcareo-marnose sono formate da componenti carbonatiche e argillose. La loro composizione le rese preziose per produrre calce e cemento: le marne venivano estratte, trasportate, cotte e lavorate. Nell’Ottocento e nel Novecento questa attività cambiò l’economia e la vita di Ozzano e del Casalese. [1, 2]

Il paesaggio del lavoro

Lungo la valle del Rio Fontanola restano testimonianze dell’industria della calce e del cemento. Edifici e impianti raccontano il lavoro di generazioni di minatori e operai; oggi sono un patrimonio da conoscere e rispettare. Il MiCeM, museo dei minatori e delle miniere del cemento, ne custodisce la memoria. [2, 3]

Un invito a tornare

Dopo un’escursione così ci piacerebbe ritrovare Alessia e Giacomo anche per un TrailGame: un’esperienza di gruppo tra cammino, orientamento, indizi e gioco di squadra. Un’idea da condividere con amici, colleghi e aziende: ogni percorso può diventare un’occasione per conoscersi meglio.

Scopri le esperienze TrailGame →

Camminare fa bene al cuore

Pressione alta, abitudini quotidiane e movimento consapevole



La pressione: due numeri importanti

La pressione arteriosa è la forza esercitata dal sangue sulle pareti delle arterie. La sistolica o “massima” corrisponde alla fase in cui il cuore si contrae; la diastolica o “minima” alla fase di rilassamento. I valori variano durante la giornata e una singola misurazione non basta per fare diagnosi. [4]

Perché controllarla

L’ipertensione spesso non dà sintomi. Nel tempo, se non riconosciuta e trattata, aumenta il rischio di problemi a cuore, cervello, reni e vasi sanguigni. Misurarla correttamente e parlarne con il medico è il primo passo; sentirsi bene non sostituisce il controllo. [4]

Il movimento aiuta

Una camminata a passo sostenuto, ripetuta con regolarità, è una forma di attività aerobica che può contribuire al controllo della pressione e alla salute cardiovascolare. Il beneficio nasce dalla continuità, non da un’uscita eccezionale. [4, 5]

Un effetto diverso per ciascuno

La risposta varia da persona a persona. La Società Italiana dell’Ipertensione Arteriosa riporta riduzioni medie della pressione sistolica di circa 5-8 mmHg nelle persone ipertese con attività aerobica: sono medie, non risultati garantiti per il singolo. [5]

Quanto camminare?

Un obiettivo graduale, da adattare alla persona

La direzione consigliata

Per gli adulti, Ministero della Salute e OMS indicano 150-300 minuti a settimana di attività aerobica moderata, oppure 75-150 minuti vigorosi, o una combinazione equivalente. Sono raccomandati anche esercizi di rafforzamento muscolare almeno due giorni alla settimana. [6]

Che cosa significa moderata

A ritmo moderato il respiro accelera, ma si riesce ancora a parlare: se non si riescono a pronunciare poche parole senza fermarsi, lo sforzo può essere troppo intenso. Anche il Nordic Walking, se praticato con tecnica e intensità adeguate, può essere una scelta piacevole; non occorre cercare salite impegnative per iniziare.

Da poco a un’abitudine

Chi è inattivo può partire con pochi minuti confortevoli, anche suddivisi nella giornata, e aumentare gradualmente secondo le proprie condizioni. Si può arrivare, per esempio, a circa 30 minuti di cammino moderato per cinque giorni, se tollerati. Qualsiasi movimento conta: non trasformiamo il traguardo in una prova da superare. [6, 7]

Una settimana possibile

Lunedì, mercoledì e venerdì: camminata a passo comodo che diventa via via più svelto. Martedì e sabato: una camminata breve e, se adatti, esercizi di forza concordati. Domenica: passeggiata in compagnia. Durata e ritmo vanno adattati: questa è un’idea, non una prescrizione.

Il gruppo come alleato

Un appuntamento con altre persone può rendere più facile uscire anche quando manca la motivazione. Si chiacchiera, si scoprono luoghi e ci si sostiene: la camminata diventa parte della settimana. È utile scegliere percorsi che permettano a ciascuno di rispettare il proprio ritmo.

Forza e respiro

Rinforzare i muscoli è utile accanto al lavoro aerobico, con tecnica e carichi adeguati. Evita di trattenere il respiro durante gli sforzi: espira con naturalezza. Se hai ipertensione non controllata o altre condizioni cardiovascolari, concorda intensità ed esercizi con il medico prima di iniziare o aumentare l’impegno. [8]

Conosci la tua pressione

La misurazione corretta aiuta a interpretare i valori

Prima della misurazione

Usa un misuratore da braccio validato e un bracciale della misura corretta. Evita esercizio fisico e fumo nei 30 minuti precedenti; svuota la vescica e siediti tranquillo per almeno cinque minuti. [4, 9]

La posizione conta

Siedi con la schiena appoggiata, i piedi a terra e le gambe non accavallate. Appoggia il braccio all’altezza del cuore e non parlare durante la misurazione. Segui le indicazioni del tuo medico su orari, numero delle rilevazioni e registrazione dei risultati. [4]

Leggere il dato nel contesto

Misurazioni ripetute possono essere utili, ma soglie e obiettivi dipendono dal contesto, dall’età e dalle condizioni cliniche. Non cambiare terapia sulla base di un singolo valore o dell’orologio sportivo: porta il diario al medico e valuta con lui eventuali cambiamenti. [4]

Non solo esercizio

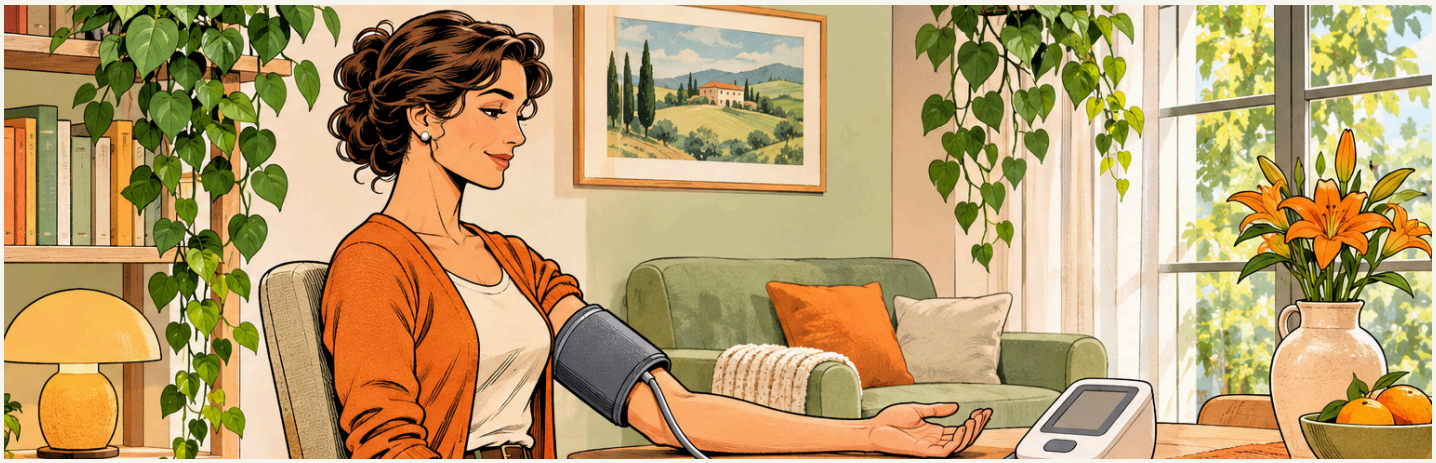
Il movimento funziona insieme alle altre abitudini: alimentazione varia con frutta, verdura e legumi, attenzione al sale, riduzione dell’alcol, niente fumo e cura del sonno. Se prescritte, le medicine restano parte della cura: non sospenderle o modificarle autonomamente. [4]

Freddo, salite e idratazione

In una giornata fredda copriti a strati e inizia piano; sulle salite riduci il passo e concediti pause. Porta acqua e verifica con il medico eventuali indicazioni personali sui liquidi, soprattutto se assumi farmaci o hai altre patologie.

Ascoltare i segnali

Interrompi lo sforzo se compaiono dolore al petto, forte affanno, capogiri o sintomi insoliti. Dolore toracico, difficoltà respiratoria importante, svenimento o improvvisi disturbi neurologici richiedono soccorso urgente: chiama il 112. Non aspettare di terminare la camminata.



Il passo giusto è il tuo

Sicurezza, continuità e attenzione personale

Prima di partire

Se hai ipertensione non controllata, una malattia cardiaca o renale, sintomi durante lo sforzo, oppure desideri passare dalla sedentarietà a esercizi intensi, confrontati con il medico per scegliere attività e progressione. Anche alcuni farmaci possono modificare la risposta della frequenza cardiaca: il ritmo del respiro e la percezione dello sforzo aiutano a regolarsi.

Durante la camminata

Comincia lentamente, trova un passo che consenta di parlare e termina rallentando. Un lieve aumento della pressione durante lo sforzo è una risposta fisiologica; la valutazione di valori particolarmente elevati spetta al medico. Non usare letture immediatamente dopo l’esercizio come confronto con quelle a riposo.

Una giornata storta

Se sei stanco, hai dormito poco o le condizioni meteo rendono il percorso difficile, accorcia o rinvia l’uscita. La continuità si costruisce anche rispettando il recupero. Meglio un programma sostenibile nel tempo che inseguire un numero e abbandonarlo dopo pochi giorni.

Quando i valori sono molto alti

Se a riposo la pressione supera 180 di massima e/o 120 di minima, ripeti la misurazione dopo almeno un minuto. Se resta così alta, contatta subito un medico. Se sono presenti dolore al petto, difficoltà respiratoria, debolezza, alterazioni della vista o della parola, chiama immediatamente il 112. [9]

Piccoli passi, un grande progetto

Non servono prestazioni sportive per iniziare a prendersi cura di sé. Una breve passeggiata con una persona cara, un tratto di strada a piedi o una camminata di gruppo possono diventare momenti attesi della giornata.

Da ricordare

Il cammino è un alleato della prevenzione e del trattamento, ma non è una cura garantita né sostituisce il medico. Se una terapia è prescritta, continua a seguirla. Porta con te curiosità, scarpe adeguate e la libertà di scegliere il tuo ritmo.

Nizza Monferrato da scoprire

Vigneti, storia e colline del Nizza DOCG



Una domenica da vivere con Monfreedom

Partiremo dal centro di Nizza Monferrato per un anello tra campagne, borgate, vigneti e chiesette immerse nel paesaggio collinare. Un’occasione per conoscere la terra del Nizza DOCG, camminando insieme tra panorami e racconti.

Una pausa golosa

A rendere ancora più piacevole la giornata, un richiamo alla degustazione di panna e cioccolato: un piccolo momento di convivialità da assaporare insieme. Per luogo, modalità e aggiornamenti consulta la pagina dell’evento.

La scheda

Domenica 22 novembre 2026. Orario indicato: 09:15-13:15. Percorso ad anello di circa 11 km con circa 250 m di dislivello. Indossa scarpe adatte al terreno e porta acqua e abbigliamento adeguato al meteo.

Informazioni e prenotazione

Apri il minisito dedicato per programma completo, ritrovo, disponibilità e dettagli aggiornati. Ti aspettiamo per una giornata fatta di paesaggio, curiosità e compagnia.

SABATO 21 NOVEMBRE | ORE 10:00

Allenamento di Nordic Walking al Green Park di Alessandria.
Un appuntamento per muoverci e allenarci insieme.

SCOPRI L’ESCURSIONE →

Risotto alla zucca

Una ricetta morbida e avvolgente, tradotta dal francese



Ingredienti · 4 persone

250 g di riso Arborio; 800 ml di brodo vegetale; 1 cipolla; 300 g di zucca; 150 ml di vino bianco; 40 g di burro; 80 g di parmigiano grattugiato; 50 ml di olio d’oliva; sale e pepe.

Tempi

Preparazione: circa 20 minuti. Cottura: circa 20 minuti. La ricetta allegata propone una versione classica: il numero precedente raccontava invece il risotto con zucca e castagne di Adelio.

Preparazione

Scalda il brodo. Pela e trita la cipolla; taglia la zucca a dadini. Fai appassire la cipolla nell’olio per 3 minuti. Unisci riso e zucca, mescola per insaporire, sala e pepa. Versa il vino bianco e lascia ridurre quasi del tutto.

Aggiungi brodo caldo fino a coprire il riso. Lascia assorbire, poi unisci altro brodo poco per volta, mescolando. Ripeti fino a cottura: circa 18 minuti, mantenendo il riso leggermente al dente. Fuori dal fuoco aggiungi il burro freddo a pezzetti e il parmigiano, mescola delicatamente e servi subito.

Sudoku del buon cammino

Nove numeri, nove parole da portare con noi

Completa la griglia con i numeri da 1 a 9: ogni numero deve comparire una sola volta in ogni riga, colonna e riquadro 3×3. Per iniziare bastano pazienza, curiosità e una matita!

5	3			7				
6			1	9	5			
	9	8					6	
8				6				3
4			8		3			1
7				2				6
	6					2	8	
			4	1	9			5
				8			7	9

1 Amicizia · 2 Benessere · 3 Cammino · 4 Curiosità · 5 Incontro
6 Natura · 7 Paesaggio · 8 Scoperta · 9 Condivisione

La soluzione

Com’è andata? Il piacere è arrivarci insieme.

5	3	4	6	7	8	9	1	2
6	7	2	1	9	5	3	4	8
1	9	8	3	4	2	5	6	7
8	5	9	7	6	1	4	2	3
4	2	6	8	5	3	7	9	1
7	1	3	9	2	4	8	5	6
9	6	1	5	3	7	2	8	4
2	8	7	4	1	9	6	3	5
3	4	5	2	8	6	1	7	9

Hai completato il gioco? Condividi il numero con una persona con cui ti piacerebbe camminare.

Le fonti del numero

Per approfondire, con collegamenti cliccabili

[1] Frixa e coll., Geologia dell’Ambiente 3/2025: Formazione di Casale e MiCeM
Apri la fonte ↗

[2] Comune di Ozzano Monferrato: archeologia industriale
Apri la fonte ↗

[3] Comune di Ozzano Monferrato: museo MiCeM
Apri la fonte ↗

[4] ISSalute: pressione alta, misurazione, stili di vita
Apri la fonte ↗

[5] SIIA: movimento e sport nella prevenzione dell’ipertensione
Apri la fonte ↗

[6] Ministero della Salute: attività fisica negli adulti
Apri la fonte ↗

[7] ISS EpiCentro: linee guida OMS, ogni movimento conta
Apri la fonte ↗

[8] ASL Roma 2: sport e ipertensione
Apri la fonte ↗

[9] American Heart Association: pressione molto alta e urgenza
Apri la fonte ↗

Articolo informativo: non sostituisce il parere del medico. Le immagini sono illustrazioni editoriali. Ricetta tradotta dall’allegato fornito alla redazione.