NWP ALESSANDRIA / PROGETTO EDITORIALE

PASSONORDIC

LA RIVISTA DIGITALE DEL MOVIMENTO E DEL BENESSERE

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

N. 007 / 25 NOVEMBRE 2026

Dopo i chilometri, il piacere di ritrovarsi insieme.



FRANCO ANGELINI

Una cantina, tante storie da condividere.

Ozzano Monferrato: cammino, vino e accoglienza

02
Il nostro editoriale

04
Salute e cammino

07
Appuntamenti e gioco

ASD Aessedi / NWP Alessandria
redazione@passonordic.it

Insieme, oltre il sentiero

Con Franco Angelini rendiamo omaggio alle persone che aprono le porte al nostro gruppo.

Ci sono giornate che iniziano con gli scarponi e finiscono attorno a un tavolo, con un calice, qualche racconto e il piacere di essere stati bene insieme. Tra quei due momenti ci sono i sentieri, certo. Ma ci sono anche le persone che rendono possibile tutto questo.

Per questa copertina abbiamo scelto Franco Angelini, della cantina Paolo Angelini di Ozzano Monferrato. È il nostro modo di dire grazie a lui e, attraverso la sua storia, alle cantine e alle strutture che collaborano con noi. Accolgono i nostri camminatori, organizzano momenti per gli escursionisti e ci aiutano a trasformare una semplice uscita in un’esperienza da ricordare.

Dopo i chilometri percorsi, fermarsi in cantina significa conoscere chi vive queste colline, ascoltare il racconto di un vino e scoprire che la convivialità è parte del viaggio. Sono momenti che tengono unito il gruppo e fanno venire voglia di partire ancora.

Con Franco abbiamo iniziato anche nuove avventure: a Ozzano, dove disponiamo di un impianto TrailGame, la cantina collabora alle nostre attività di team building. È stata inoltre la prima cantina ad accogliere con entusiasmo TrailGame Indoor, la proposta che porta gioco di squadra e scoperta negli spazi della cantina.

Franco, grazie per la disponibilità, per la fiducia e per l’entusiasmo con cui condividi le nostre idee. Speriamo che i prossimi passi ci portino ancora tante occasioni per accogliere insieme nuovi amici.

Adelio Debenedetti



LA NOSTRA RETE

Collabori con noi? Raccontaci la tua struttura e proponi la tua candidatura per un prossimo numero: redazione@passonordic.it.

Una storia che cresce tra le vigne

A Ozzano Monferrato, la famiglia Angelini coltiva il legame con la propria terra dal 1922.

A Cascina Cairo la storia della famiglia Angelini attraversa generazioni e incontra una cantina che guarda avanti. I vigneti sulle colline di Ozzano, tra terreni calcarei e argillosi, danno vita a una produzione che unisce varietà del territorio e altre interpretazioni. La visita e la degustazione sono un’occasione per conoscere da vicino il lavoro che accompagna ogni bottiglia.

Tra le etichette figurano il Grignolino del Monferrato Casalese Arbian, la Barbera del Monferrato Superiore Adamant, la Barbera Jenerosa e il Monferace Golden Arbian. La gamma comprende anche lo spumante Sechin, lo Chardonnay A te che sei, il Syrah Nesy e l’Albarossa Ecate: nomi diversi, un invito a esplorare la personalità della cantina.

Due riconoscimenti da ricordare. La guida Vini d’Italia del Gambero Rosso ha assegnato i Tre Bicchieri al Grignolino Arbian 2023 nell’edizione 2025 e alla Barbera del Monferrato Superiore Adamant 2021 nell’edizione 2026. Gli anni indicano l’edizione della guida, mentre 2023 e 2021 sono le annate dei vini.

La collaborazione con il nostro gruppo aggiunge a questi percorsi un altro ingrediente: l’incontro. Dalle escursioni alle degustazioni, fino al TrailGame per gruppi e aziende, la cantina diventa un luogo in cui scoprire, giocare e stare insieme.



SCOPRI DI PIÙ

La storia della cantina • Visite e degustazioni
Scopri TrailGame Indoor e le esperienze di gruppo.

Sindrome metabolica: ogni passo conta

Camminare con regolarità può aiutare a proteggere la salute. Scopriamo come, senza promesse miracolose.

La sindrome metabolica non è una singola malattia: è la presenza contemporanea di più fattori che aumentano il rischio di diabete di tipo 2 e di problemi cardiovascolari. Tra questi ci sono accumulo di grasso addominale, pressione alta, glicemia elevata e alterazioni dei grassi nel sangue, come trigliceridi alti e colesterolo HDL basso. Il medico valuta insieme valori, storia personale e criteri diagnostici.

Spesso questi segnali non si sentono. Per questo controllare pressione, glicemia, lipidi e circonferenza vita, secondo le indicazioni del proprio medico, è un gesto di prevenzione. Avere un peso elevato non significa automaticamente avere la sindrome; viceversa, la bilancia da sola non racconta tutta la salute metabolica.

Perché il movimento aiuta. L’attività fisica regolare può migliorare la sensibilità all’insulina, contribuire al controllo della pressione e dei grassi nel sangue e aiutare a gestire il peso. I benefici non dipendono solo dai chili persi: muoversi è utile anche quando la bilancia cambia lentamente.

Camminare è una porta d’ingresso accessibile a molte persone. In compagnia può diventare un appuntamento piacevole e sostenibile nel tempo. Con il Nordic Walking, imparando la tecnica, coinvolgiamo anche la parte superiore del corpo. Non occorre però promettere consumi precisi o pensare che i bastoncini, da soli, curino la sindrome.



IL MESSAGGIO DA PORTARE A CASA

Un percorso efficace mette insieme movimento, alimentazione equilibrata, sonno, controlli e, quando prescritti, farmaci. Le cure si modificano solo insieme al medico.

Cominciare è già un traguardo

Un programma progressivo vale più di una partenza troppo intensa e difficile da mantenere.

Le raccomandazioni OMS per gli adulti indicano 150–300 minuti a settimana di attività aerobica moderata, oppure 75–150 minuti intensa, e attività di forza almeno due giorni. Non è necessario arrivarci subito: chi oggi è sedentario può iniziare con pochi minuti e aumentare gradualmente. Anche sessioni brevi contribuiscono al totale.

Un esempio da adattare: partire con 10–15 minuti di cammino a passo confortevole, tre o quattro volte nella prima settimana; poi aumentare durata o frequenza, fino a costruire una routine regolare. Un’intensità moderata permette normalmente di parlare, anche se con un po’ più di respiro. Il terreno, la forma fisica e le condizioni di salute contano più del confronto con gli altri.

Peso e girovita. Se è presente sovrappeso, una riduzione anche moderata e mantenuta può essere utile; il risultato varia da persona a persona. Alimentazione, attività, riposo, farmaci e condizioni individuali influiscono insieme. Evitiamo di trasformare il cammino in una punizione per ciò che abbiamo mangiato: è un investimento nella nostra qualità di vita.

Se hai diabete, cardiopatie, dolori articolari, sintomi o assumi farmaci che possono causare ipoglicemia, concorda il programma con il medico. Fermati e chiedi assistenza se compaiono dolore toracico, forte mancanza di respiro, svenimento o sintomi insoliti. In caso di emergenza chiama il 112.



CAMMINIAMO INSIEME

Il videocorso gratuito è disponibile sul canale Nordic Walking Alessandria, realizzato con Decathlon. In arrivo anche “I punti del passo”: brevi video dedicati ai punti di controllo della tecnica, dall’ampiezza del passo alla coordinazione.

La settimana in movimento

Le attività si svolgono al raggiungimento di almeno cinque iscritti.

SABATO 28 NOVEMBRE • ORE 10:00

Allenamento Nordic Walking al Green Park di Alessandria. Se desideri partecipare, comunicacelo in anticipo. L’allenamento partirà al raggiungimento di almeno cinque iscritti.

VINCHIO E VAL SARMASSA

Domenica 29 novembre torniamo a Vinchio e nella Val Sarmassa. Scopri la proposta nella pagina dedicata. Se vuoi prenotare, clicca sulla scheda tecnica. Ritrovo alle ore 9:15. Partenza al raggiungimento di cinque iscritti.

FONTI E APPROFONDIMENTI

OMS • Raccomandazioni sull’attività fisica ↗

NHS • Sindrome metabolica ↗

American Heart Association • Prevenzione e trattamento ↗

Gambero Rosso • Tre Bicchieri 2025 ↗

Gambero Rosso • Tre Bicchieri 2026 ↗

Informazioni divulgative: non sostituiscono una valutazione sanitaria personale.

Vinchio e Val Sarmassa

Un anello tra vigneti, boschi e paesaggi che raccontano un antico mare.



Torniamo a camminare nel cuore della Val Sarmassa: un paesaggio di crinali, filari e boschi che invita a rallentare e a osservare il Monferrato da vicino. Il percorso ad anello ci porterà tra natura e panorami, verso il Lago Valtiverno, il Pilone di Maria e la Big Bench n. 94.

Sotto i nostri passi, la storia della riserva racconta anche un passato marino: sabbie e argille conservano tracce di un paesaggio molto diverso da quello che vediamo oggi. Un motivo in più per guardarsi intorno e condividere la scoperta, un passo dopo l'altro.

DOMENICA 29 NOVEMBRE

Ritrovo: Viticoltori Associati di Vinchio–Vaglio, Via Vaglio 27, Vinchio. Ore 9:15.
Percorso: circa 10 km, dislivello circa 250 m. Contributo organizzativo 20 €. L'escursione parte con almeno 5 iscritti.
Se vuoi prenotare, clicca sulla scheda tecnica ↗

Gratin del bosco

Porri, funghi e castagne in una preparazione semplice e profumata.



PER 6 PERSONE • 30 MIN PREPARAZIONE • 20 MIN COTTURA

Ingredienti. 3 porri; 250 g di funghi champignon o shiitake; 1 confezione di castagne da 250 g; 1 cucchiaio di prezzemolo tritato; rosmarino tritato; 1 cucchiaio di olio di sesamo; 2 cucchiai di olio d’oliva; salsa di soia; fecola di patate; sale e pepe.

1. Scalda il forno a 180 °C. Lava e pulisci i porri, tagliali in tronchetti di circa 4 cm e dividili a metà per il lungo. Sciacqua i funghi e tagliali a fette spesse. Scola le castagne.

2. In un pentolino mescola prezzemolo, rosmarino, olio di sesamo, olio d’oliva e salsa di soia. Fai ridurre leggermente, poi aggiungi la fecola per addensare un poco la salsa. Mescola, sala e pepa.

3. Disponi porri, funghi e castagne in una pirofila. Copri con la salsa e cuoci per 20 minuti a 180 °C.

Nota per la redazione: la foto della ricetta taglia le quantità di rosmarino, salsa di soia e fecola: da verificare sull’originale prima della pubblicazione.

Il cercaparole del buon cammino

Trova e cerchia le parole: sono disposte in orizzontale o in verticale, anche al contrario.

G	V	N	B	H	I	W	S	M	X	N	S	O	Z
R	H	M	M	K	P	H	U	U	O	C	C	B	P
U	F	P	L	W	T	G	Y	O	T	U	O	O	U
P	Y	T	V	X	T	W	V	I	E	H	P	N	P
P	P	M	O	N	A	Z	Z	O	N	J	E	I	T
O	M	Q	W	A	F	K	G	J	G	M	R	M	W
E	C	R	F	C	Q	J	T	M	I	X	T	M	X
A	N	I	T	N	A	C	O	D	V	F	A	A	W
N	G	V	K	L	S	A	L	U	T	E	U	C	S
V	G	I	C	A	A	M	I	C	I	Z	I	A	K
Q	I	B	E	N	E	S	S	E	R	E	E	V	Q
G	H	T	W	I	W	N	A	T	U	R	A	M	F
M	C	O	L	L	I	N	E	O	M	N	O	T	V
I	V	F	V	M	T	I	P	A	S	S	O	D	G

CAMMINO • AMICIZIA • NATURA • VIGNETO • SALUTE • COLLINE • CANTINA • PASSO • BENESSERE • SCOPERTA • OZZANO • GRUPPO

Soluzioni: pagina seguente. Condividi il gioco con chi vorresti portare alla prossima camminata!

Le parole ritrovate

Ogni parola è indicata con la posizione della prima lettera.

CAMMINO • **riga 9, colonna 13**
verso l’alto

AMICIZIA • **riga 10, colonna 6**
verso destra

NATURA • **riga 12, colonna 7**
verso destra

VIGNETO • **riga 8, colonna 10**
verso l’alto

SALUTE • **riga 9, colonna 6**
verso destra

COLLINE • **riga 13, colonna 2**
verso destra

CANTINA • **riga 8, colonna 7**
verso sinistra

PASSO • **riga 14, colonna 8**
verso destra

BENESSERE • **riga 11, colonna 3**
verso destra

SCOPERTA • **riga 1, colonna 12**
verso il basso

OZZANO • **riga 5, colonna 9**
verso sinistra

GRUPPO • **riga 1, colonna 1**
verso il basso

CONTINUIAMO IL CAMMINO

Hai una storia, una proposta o una struttura da far conoscere ai nostri lettori? Scrivici a redazione@passonordic.it.

PASSO NORDIC è una rivista della nostra comunità: più incontri raccontiamo, più strade possiamo percorrere insieme.