

Diario di un Dry January: perché (non) farlo e quanto è (in)utile nel concreto

scritto da Veronica Zin | 24 Gennaio 2025



Il Dry January è davvero utile? Questo articolo racconta un'esperienza personale che esplora i limiti e i vantaggi di un mese senza alcol. Tra riflessioni generazionali, benefici sociali e dubbi sull'impatto reale, emerge un interrogativo: quanto è importante ridurre il consumo di alcol se si conduce già una vita sana e consapevole?

Ho deciso di fare il Dry January come sfida con me stessa e come esperimento. Ma prima di raccontare come è andata e quali sono le conclusioni che ho tratto, forse è il caso di dare qualche parametro.

Bevo alcol solo nei fine settimana, **massimo due calici**. Ho

meno di 30 anni, seguo uno stile di vita sano e faccio sport quattro volte a settimana.

Se mi chiedessero perché limito il consumo di alcol al fine settimana e tengo, tutto sommato, le quantità ridotte potrei sicuramente rispondere che è perché l'alcol è stato definito un **cancerogeno di tipo 1** e quindi sto attenta alla mia salute. Ma c'è un altro motivo, forse addirittura più importante per me: **l'alcol è ipercalorico**, non ha valori nutrizionali e, pertanto, si tratta di calorie completamente a vuoto.

Mainstream da parte mia in quanto donna e parte della Gen Z ridurre il consumo di alcol più per l'apporto calorico che non per il fatto che l'OMS lo definisce un cancerogeno di tipo 1, ne sono consapevole. Tuttavia, il risultato non cambia: la quantità di alcol che bevo è quella e non ho intenzione di aumentarla.

Tornando al Dry January, ho voluto sperimentare e mettermi alla prova perché volevo capire se, privandomi dell'alcol per un mese, ne avrei sentito gli effetti sia da un punto di vista mentale che da un punto di vista fisico.

Spoiler: **nessun effetto su nessun fronte**. Ma, volendo essere specifica, ecco un breve diario sulla mia personale esperienza con il Dry January.

(Riporto solamente il fine settimana perché, come spiegato, sono i giorni in cui, solitamente, concentro il mio consumo di alcol)

- Sabato 4 gennaio. Sono uscita dopo cena e ho ordinato una tisana ai frutti di bosco. Un amico mi ha chiesto il perché. Dopo aver ascoltato la mia risposta mi ha riso in faccia e ha ben pensato di tracannarsi un Negroni bianco davanti a me.
- Sabato 11 gennaio. Cena di gruppo, nessuno ha bevuto alcol.
- Sabato 18 gennaio. Uscita post-cena, gruppo di 4

persone: io e un amico abbiamo preso un tè al limone, un altro ha ordinato un drink analcolico e solamente uno ha bevuto un cocktail.

- Domenica 19 gennaio. Pranzo di famiglia che si è trasformato, in breve tempo, in una intera giornata in famiglia. Tutti bevono alcolici e aprono due bottiglie che mi piacciono molto. In quel momento mi è dispiaciuto non poter bere e mi sono domandata **“che differenza avrebbe fatto bere questo calice?”**. Mi sono anche risposta: “nessuna”, ma quando si inizia una sfida la si deve pure finire. Determinazione batte alcol 1 a 0.
- Sabato 25 gennaio. Apericena. Comincia a darmi fastidio non bermi il calice di vino perché mi piace, perché un bicchiere alla settimana – considerando le mie abitudini – non cambia assolutamente niente per me e perché ne traggo beneficio mentale quando lo condivido con gli amici.
- Venerdì 31 gennaio. Dico solo una cosa: ho già messo una bottiglia in frigo per domani.

Oltre alla mia personale esperienza, ho, ovviamente, sbandierato ai 4 venti, manco fosse un trofeo (con sommo dispiacere del nostro Direttore Responsabile: scusa, Fabio) che stessi facendo il Dry January e questo ha scatenato reazioni diverse, tutte molto curiose. Tra chi mi ha guardata male e mi ha chiesto come potessi affrontare il mese di gennaio senza alcol, chi ha insistito nel versarmi “per sbaglio” del vino nel bicchiere, chi ha voluto sapere le motivazioni ed era interessato e chi, invece, ha ritenuto la cosa assolutamente normale, non l’ha nemmeno considerata una sfida.

Ecco, dunque, il primo aspetto su cui riflettere: **ci sono persone che non ritengono il Dry January una sfida perché, per loro, non bere alcol è assolutamente normale.**

Ho anche domandato ad amici e familiari se, al posto mio,

sarebbero stati in grado di fare il Dry January e le risposte, anche in questo caso, sono state diverse e hanno aperto le porte ad altre considerazioni.

I miei coetanei hanno risposto – per la maggior parte – che non ci sarebbe stato nessun problema; alcuni over 30 hanno detto che si sarebbero dovuti mettere di impegno, segnalando, dunque, come non sarebbe stata una cosa naturale; mentre le risposte degli over 50 si potrebbero riassumere con un simbolico **“Perché mai dovrei?”**.

Vorrei tenere in considerazione anche la risposta, altrettanto significativa, di una ragazza di 30 anni: “Non penso sarei in grado perché in questo momento non sono disposta a negarmi la piacevolezza che mi dà un bicchiere di vino a cena, dopo il lavoro”. Questa è una considerazione, secondo me, interessante poiché la ragazza, con consapevolezza, ha spiegato che non essendoci al momento impedimenti specifici (dal punto di vista della salute, per esempio) che le vietano di consumare alcol, non ci pensa minimamente di negarsi il calice di vino da cui lei trae beneficio perché, aggiunge, **non è tra le sue priorità**.

Secondo aspetto su cui riflettere: **il divario generazionale nel consumo di alcol** non si legge solo nei giornali ma è **concreto**. Tuttavia, **il panorama non è omogeneo**; infatti, anche tra i giovani, c'è chi non si dice disposto a negarsi un calice di vino perché non ne trova il motivo e non è tra le priorità attuali.

Considerazione conclusiva: **il Dry January per me è stato assolutamente inutile** – perché non ha portato alcun beneficio – a dimostrazione del fatto che se si conduce una vita sana, si fa sport e si conoscono (a livello medico) le proprie caratteristiche personali, un paio di calici la settimana non hanno conseguenze negative. Anzi, migliorano le occasioni sociali.

Punti chiave

- 1. Il Dry January può risultare inutile per chi conduce uno stile di vita sano e consapevole.**
- 2. Divari generazionali influenzano il rapporto con il consumo di alcol.**
- 3. Il vino migliora le occasioni sociali, se consumato con moderazione.**
- 4. La scelta di ridurre l'alcol è spesso più legata all'apporto calorico che alla salute.**
- 5. Il Dry January evidenzia diverse percezioni culturali e sociali sull'alcol.**