Il Dry January è servito per sentirsi superiori o per riscoprire il valore del calice?

scritto da Veronica Zin | 6 Febbraio 2026



Il Dry January è diventato un fenomeno social che spesso nasconde la ricerca di superiorità morale più che di benessere. Anthony Higgins riflette sulla sua esperienza, suggerendo che la vera consapevolezza non sta nell'astensione rigida ma nella scelta intenzionale. Il vino trova il suo valore autentico alla tavola, come elemento di convivialità e non come performance.

Negli ultimi anni il mese di gennaio si è trasformato in un palcoscenico del detox moderno a tal punto da diventare un vero e proprio brand. Il Dry January, nato in realtà come

esperimento di Emily Robinson per preparare al meglio una mezza maratona – si è trasformato in uno slogan salutista che di salutare non ha proprio niente visto che il focus principale non è più il benessere ma nutrire l'ego.

Sì, perché chi lo pratica spesso non cerca una maggiore consapevolezza, ma un modo per distinguersi trasformando una scelta privata in una dichiarazione di superiorità morale.

Se la moderazione consapevole è una prova di determinazione, il divieto assoluto per trentun giorni può diventare un altro automatismo, privo di quel significato profondo che dovrebbe invece guidare ogni nostra interazione con il cibo e le bevande.

La lezione di Higgins

In merito abbiamo letto la serie di articoli di Anthony Higgins, il quale ha scritto 4 pezzi focalizzati sulla propria esperienza con Dry January e sul mese di gennaio più in generale.

L'autore ha dichiarato che la distanza temporale dal vino ha avuto uno scopo preciso: ricalibrare l'attenzione verso il "bere meglio" anziché verso il semplice "bere meno".

Nel suo ultimo articolo "Why Wine Belongs at the Table", Higgins spiega che allontanarsi dal calice permette di notare le ripetizioni stanche di un settore che spesso si rifugia in nomi familiari e brand rassicuranti che, pur offrendo una zona di comfort, finiscono per soffocare la conversazione.

La vera utilità del Dry January – secondo l'autore – risiede nella capacità di affinare l'intenzione, ricordandoci che il vino svolge il suo lavoro migliore quando non cerca di dominare la scena ma si adatta al contesto.

Quando il vino smette di essere una performance tecnica e torna a essere una scelta legata al momento, recupera la sua

funzione di ancoraggio, capace di rallentare il tempo intorno alla tavola.

Perché il vino appartiene alla tavola

Per Anthony Higgins il ritorno al consumo dopo una pausa consapevole trova il suo ambiente naturale nella convivialità quotidiana.

L'esperienza di un giorno a Torino ha offerto all'autore la cornice ideale per osservare la sicurezza silenziosa del vino: in un contesto dove i rituali del caffè, del pasto e dell'aperitivo sono vissuti con serietà ma senza rumore, il vino non ha bisogno di annunciarsi per esistere. **Il vino in Italia agisce come un compagno discreto che collega cibo, persone e luoghi, uscendo rafforzato proprio da questo legame profondo invece di esserne sminuito.**

Tuttavia, questo equilibrio diventa precario nel momento in cui il vino viene trasformato nell'evento principale. Quando l'attenzione si sposta esclusivamente sulla performance del calice, il cibo diventa un elemento secondario e la conversazione rischia di avvitarsi su sé stessa in un commento tecnico infinito.

L'eccesso di analisi sottrae ossigeno al contesto, trasformando un momento di condivisione in un esercizio di stile isolato che interrompe il fluire del dialogo. Al contrario, il vino raggiunge il suo apice quando rallenta il ritmo del tavolo e dà forma al tempo, integrandosi nel momento presente.

La vera forza dell'esperienza risiede nella scelta attiva, un concetto che supera la rigida contrapposizione tra consumo e astensione.

Il Dry January di Higgins – come lui stesso spiega – è andato a farsi friggere prima del tempo tra una degustazione di Vermouth e il compleanno di suo figlio festeggiato a

Cartagena, ma questo non rappresenta un fallimento. Al contrario, l'autore ha chiarito che il valore del vino risiede proprio nella sua capacità di essere scelto perché si adatta perfettamente alle persone e alla situazione.

Affidarsi all'automatismo del calice versato per inerzia svuota il gesto di ogni significato, rendendolo identico a un divieto osservato solo per nutrire il proprio profilo social.

La pausa dal vino serve a ripulire lo sguardo dalle incrostazioni dei "big brand" e dei soliti nomi che girano a vuoto, offrendo la rassicurazione della familiarità ma bloccando l'evoluzione del gusto. Ricalibrare il proprio approccio significa smettere di rincorrere il prestigio per tornare a cercare il senso profondo del convivio. **Il vino appartiene alla tavola perché è lì che smette di essere un prodotto isolato per diventare parte di qualcosa di più grande, un catalizzatore di storie che richiede onestà e presenza.**

La pausa dal vino ha valore solo quando agisce come un esercizio di osservazione, piuttosto che come una sfilata di virtù. Se vissuto con superiorità, il Dry January si limita ad alimentare l'ego di chi cerca una patente di superiorità morale, trasformando una scelta privata in un'etichetta per apparire "cool".

In più, per chi già beve in modo moderato, il Dry January vissuto per non essere da meno non fa altro che sottrarre la convivialità e la spensieratezza del ritrovarsi. La vera consapevolezza risiede nel calice versato con intenzione, quello capace di armonizzarsi con le persone e il momento, elevando l'atto del bere a partecipazione attiva. Il vino appartiene alla tavola perché è lì che evolve e diventa parte di un racconto collettivo che richiede la libertà di una scelta intenzionale.

Punti chiave

1. **Dry January rischia di trasformarsi in performance sociale** per nutrire l’ego anziché promuovere reale consapevolezza.
2. **Anthony Higgins propone di “bere meglio” invece che “bere meno”**, ricalibrando l’attenzione sulla qualità dell’esperienza.
3. **Il vino appartiene alla tavola quando si integra nel contesto conviviale** senza dominare la scena.
4. **La scelta intenzionale supera la contrapposizione tra consumo e astensione**, dando significato al gesto del bere.
5. **L’eccesso di analisi tecnica rischia di trasformare la convivialità in un esercizio isolato** che interrompe il dialogo.