Moderazione o astensione? I francesi mettono in discussione il Dry January

scritto da Agnese Ceschi | 30 Gennaio 2026



Il Dry January, la sfida di rinunciare all'alcol per il primo mese dell'anno, sta evolvendo. Dalla tradizionale astinenza completa emerge il "Damp January", più flessibile, mentre il "French January" promuove la moderazione e il piacere responsabile secondo la cultura enogastronomica francese. Il movimento globale verso la sobrietà si ridefinisce tra scelte personali e nuovi approcci sostenibili.

Per oltre un decennio, il Dry January è stato il reset post-festivo per eccellenza. Milioni di persone in tutto il mondo si sono impegnate a rinunciare all'alcol per il primo mese dell'anno, accogliendo la sobrietà come un nuovo inizio dopo le abbuffate natalizie. Ma il movimento potrebbe evolversi, o

addirittura scomparire, secondo le recenti evoluzioni. Dati recenti e cambiamenti culturali suggeriscono che il Dry January, così come lo conosciamo, potrebbe trasformarsi in qualcosa di nuovo.

Facciamo un piccolo excursus su come è nato il fenomeno.

Il Dry January è nato nel 2013 come campagna di salute pubblica nel Regno Unito che incoraggiava le persone ad astenersi dall'alcol per 31 giorni. Il concetto è diventato rapidamente virale, diffondendosi in tutto il mondo. All'inizio degli anni 2020, milioni di persone hanno aderito, citando benefici come un sonno migliore, un aumento di energia, la perdita di peso e una maggiore lucidità mentale. Il movimento ha colto perfettamente lo spirito del tempo: una sfida semplice e limitata nel tempo che offriva benefici misurabili per la salute e un senso di comunità attraverso il sacrificio condiviso.

Ora che abbiamo una visione completa anche su questo gennaio 2026, si stanno rivelando diverse tendenze che stanno rimodellando il modo in cui le persone affrontano la sobrietà a gennaio. Invece dell'astinenza completa, molti scelgono il "Damp January", ovvero riducendo drasticamente il consumo di alcol anziché eliminarlo completamente. Questo approccio flessibile consente di bere occasionalmente, pur dando priorità alla moderazione. Per alcuni, questo sembra più sostenibile e meno "tutto o niente" rispetto al tradizionale Dry January.

French January

Quest'anno è inoltre emerso il fenomeno del "French January", una campagna promossa dalla filiera vinicola nazionale per rivendicare il diritto alla misura, alla convivialità e all'"art de vivre" francese. Il manifesto, diffuso da Vin &

Société, che rappresenta 500.000 stakeholder del settore, è chiaro: “con il “French January”, il mondo del vino francese ha difeso una visione aperta e responsabile del modo di vivere alla francese, senza diktat né giudizi e nel rispetto delle scelte individuali”.

Il manifesto recita testualmente: “Questa libertà è la ricchezza del nostro modo di vivere: invita al rispetto delle scelte individuali, dove il piacere si condivide senza imporsi. Per tutte e tutti coloro che vogliono restare liberi nelle proprie scelte, la filiera del vino invita a scoprire il “French January” e a prolungarlo tutto l’anno!”. Dunque un invito alla moderazione, trend che si sta gradualmente diffondendo con successo.

Punti chiave:

1. Il Dry January nasce nel 2013 nel Regno Unito come campagna di salute pubblica, diventando un fenomeno globale.
2. Benefici del Dry January: sonno migliore, maggiore energia, lucidità mentale e perdita di peso.
3. Nuove tendenze 2026: “Damp January”, riduzione moderata dell’alcol invece dell’astinenza totale.
4. “French January”: promuove il piacere responsabile del vino, la convivialità e la libertà di scelta.
5. La sobrietà di gennaio si sta trasformando in un approccio più sostenibile, flessibile e rispettoso delle scelte individuali.