

# Gen Z e alcol: compiere 21 anni fa perdere il brivido della trasgressione

scritto da Veronica Zin | 6 Maggio 2026



*La Gen Z beve meno, ma il motivo non è solo la salute. Secondo l'indagine di VinePair, compiere 21 anni ha perso la sua carica simbolica: i giovani festeggiano meno e bevono in modo diverso. La vera chiave interpretativa, però, è un'altra: quando l'alcol diventa legale, perde il suo fascino trasgressivo. La Teoria della Reattanza di Brehm e l'Amethyst Initiative spiegano perché.*

Un recente approfondimento pubblicato da VinePair – [If Gen Z Is Drinking Less, What Does Turning 21 Mean Now?](#) – ha acceso i riflettori su una questione generazionale significativa: a fronte di un calo dei consumi di bevande alcoliche, ha ancora senso attendere con trepidazione il compimento dei 21 anni,

## **L'età legale per bere negli Stati Uniti?**

L'indagine, condotta da *VinePair* intervistando decine di giovani adulti, evidenzia come il traguardo della maggiore età per il consumo di alcol stia perdendo la sua carica simbolica ed emotiva.

Eppure, la vera domanda, secondo noi, dovrebbe essere: **sebbene i media si concentrino ossessivamente sul calo dei consumi della Gen Z, siamo veramente sicuri che il fulcro del cambiamento non risieda nella percezione stessa di questo traguardo, ormai vissuto più come un passaggio burocratico che come un'iniziazione sociale?**

La narrazione comune suggerisce che i giovani festeggino meno perché sono più attenti alla salute mentale e al benessere fisico. Tuttavia, questa prospettiva appare incompleta, perché potrebbe anche trattarsi di un aspetto ben più semplice: **prima dei 21 anni bere alcolici è un'attività proibita e, per questo, coperta da un alone di mistero, di eccitazione; una volta compiuti 21 anni la trasgressione non c'è più e si perde l'interesse.**

Va considerato, inoltre, che la perdita d'interesse per il "primo drink legale" può risiedere anche nel fatto che la maggior parte dei giovani ha già ampiamente esplorato il mondo degli alcolici molto prima di spegnere ventuno candeline. **Nell'articolo stesso di VinePair, oltre il 90% degli intervistati ammette di aver consumato alcolici prima dell'età legale, rendendo il compleanno dei 21 anni una semplice formalizzazione di un'abitudine già consolidata.**

La realtà è che, forse, l'alcol è eccitante finché è proibito. Come sottolineato da alcuni intervistati, una volta raggiunta la legalità, la componente ribelle che rendeva divertente trangugiare un cocktail di nascosto svanisce istantaneamente. Il "problema" non è dunque quanto bevano i giovani, **ma la scomparsa di quell'alone di mistero e illegalità che**

**trasformava un bicchiere di vino o una birra in un atto di affermazione della propria identità adulta.**

A supporto di questa tesi si pone [l'Amethyst Initiative](#), un movimento che vede coinvolti oltre 130 rettori e presidenti di università americane. Questa iniziativa, nata nel 2008 (quindi, spoiler: ben prima del calo consumi di cui la Gen Z è accusata di essere rea!) sostiene ufficialmente che l'attuale limite dei 21 anni sia controproducente, poiché ha creato una cultura del bere clandestina e pericolosa. Secondo i firmatari dell'Amethyst Initiative, la legge spinge i giovani a consumare alcol in contesti non protetti e privi di supervisione, alimentati dall'eccitazione di fare qualcosa di trasgressivo piuttosto che dalla consapevolezza di un consumo responsabile.

Il meccanismo psicologico alla base di questa dinamica è spiegato anche dalla **Teoria della Reattanza** formulata da Jack Brehm nel 1966. Secondo Brehm: quando una libertà viene limitata, come nel caso del divieto di bere fino ai 21 anni, l'individuo prova una spinta motivazionale a ripristinare quella libertà, rendendo l'oggetto del divieto estremamente più attraente.

Nel momento in cui l'alcol diventa legale, la reattanza svanisce: il "frutto proibito" perde il suo sapore speciale e il consumo si normalizza, diventando a tratti persino noioso o privo di stimoli emozionali.

Le testimonianze raccolte confermano che, per molti, il picco del divertimento legato all'alcol coincide paradossalmente con il periodo dell'illegalità. Una volta varcata la soglia dei 21 anni, bere diventa "qualcosa che puoi semplicemente fare", perdendo la sua capacità di generare adrenalina.

E, forse, è proprio quando svanisce il brivido della trasgressione che l'attenzione si sposta verso nuove forme di gratificazione: dalla cura della pelle ai corsi di fitness.

---

## Punti chiave

1. **Il frutto proibito perde sapore:** una volta compiuti 21 anni, l'alcol diventa legale e smette di generare adrenalina.
2. **Oltre il 90% dei giovani** aveva già bevuto prima dell'età legale, rendendo il compleanno una semplice formalità.
3. **La Teoria della Reattanza di Brehm** spiega perché il divieto rende l'alcol più desiderabile di quanto non sia da legali.
4. **L'Amethyst Initiative, nata nel 2008**, denuncia che il limite dei 21 anni crea una cultura del bere clandestina e pericolosa.
5. **Quando svanisce il brivido**, i giovani cercano gratificazione altrove: fitness, skincare e nuovi stili di vita.