“Micro-joys”: il vino non sarà mai un caffè ristretto da bersi in 60 secondi…e per fortuna

scritto da Veronica Zin | 19 Maggio 2026



La ricerca promossa da Starbucks At Home ha rivelato che gli italiani vivono i loro momenti di piacere in 60 secondi. Il vino, però, non funziona così: richiede tempo, condivisione e presenza. Tra Mindful Indulgence e un nuovo concetto tutto da esplorare, le slow-joys, ecco perché berlo di fretta non vale la pena.

Ci sono volute 22mila persone, un’università californiana e una ricerca commissionata da Starbucks per dirci qualcosa che, forse, in realtà sapevamo già: **i piccoli momenti di piacere contano**.

Lo studio del Greater Good Science Center dell'Università della California, ripreso da Forbes USA sotto l'etichetta "Micro-Joys", ha rilevato che piccole azioni quotidiane migliorano il benessere emotivo nel 26% dei casi e aumentano le emozioni positive del 23%. A rafforzare il quadro, un'indagine SWOA su 1.200 italiani tra i 20 e i 50 anni ha fotografato le nostre micro-gioie preferite: **al primo posto, con il 55%, c'è il rito del caffè ristretto**. Alla domanda "se avessi solo 60 secondi tutti per te, come li useresti?", quasi quattro italiani su dieci rispondono: sorseggiando un espresso.

Fantastico, evviva il caffè. Però il vino in 60 secondi non ci entrerà mai, purtroppo o per fortuna.

Il vino non è un caffè ristretto

Immaginatevi la scena: sono le 5 del pomeriggio, avete appena finito di lavorare e decidete di andare a fare aperitivo con qualche amico o qualche collega. Siete completamente a stomaco vuoto e magari a pranzo avete pure mangiato poco.

Bene, ora immaginatevi di rispondere alla domanda dei 60 secondi tutti per voi ma, al posto del caffè, vi "skullate" un calice di vino. Come tornereste a casa? Probabilmente rotolando.

Questo è il motivo per cui il vino non può essere bevuto in 60 secondi ed è anche il motivo per cui, probabilmente, il vino non rappresenterà mai una micro-joy.

Ma il punto non è solo fisiologico, è anche culturale. Uno dei valori fondanti del vino è la condivisione. Un calice si offre, si divide e si beve in compagnia. Richiede presenza. E la presenza, non si può comprimere in un minuto.

Per un calice di vino forse servono 60 minuti, invece che 60 secondi; due chiacchiere in compagnia, magari due olive e pure due pezzetti di focaccia (se non si vuole tornare a casa

rotolando).

Mindful Indulgence: qui sì che si parla anche di vino

C’è però un concetto dentro la ricerca citata poco sopra. Un concetto che il settore vitivinicolo dovrebbe tenere bene a mente: la *Mindful Indulgence*. L’idea è semplice: meno quantità, qualità sensoriale più intensa. Non si tratta di rinunciare al piacere, ma di concentrarlo, di renderlo consapevole.

È esattamente la direzione in cui si sta muovendo il consumo di vino in Italia e in Europa. I volumi calano da anni, ma il segmento premium cresce. Si beve meno, si sceglie meglio. **Le nuove generazioni non cercano la bottiglia più economica sullo scaffale: cercano una storia, un territorio, un’emozione sensoriale che valga il prezzo e il tempo dedicato**.

In questo caso il vino è un prodotto da Mindful Indulgence per natura.

E se inventassimo le Slow-joys?

Appurato che il vino non potrà rientrare mai nelle Micro-Joys, si potrebbe coniare una nuova forma di piccoli piaceri della giornata: le slow-joys.

Sono quei momenti di gioia un po’ più lenta e rilassata. Quando torni dal lavoro, ti infili il pigiama, ceni e poi ti bevi un calice di vino mentre guardi *Stranger Things*.

Non c’è fretta e l’allarme non salta dopo 60 secondi.

È un momento lento in un’epoca in cui tutti vanno ai 300 all’ora e categorizzano come piccolo piacere della giornata il fatto di bersi un espresso in un minuto.

Le Micro-Joys insegnano a non sprecare i piccoli momenti. Le

slow-joys ricordano che alcuni di quei momenti vale la pena allungarli. Il caffè ristretto e il calice di vino non sono in competizione: sono semplicemente due risposte diverse alla stessa domanda: come stare bene, oggi, con quello che abbiamo.

Punti chiave

1. **Le micro-joys premiano i piaceri istantanei**, come il caffè ristretto scelto dal 55% degli italiani.
2. **Il vino non si beve in 60 secondi**: fisiologicamente e culturalmente richiede tempo e condivisione.
3. **Mindful Indulgence significa bere meno ma meglio**: il segmento premium cresce mentre i volumi calano.
4. **Le slow-joys sono i momenti lenti** che valgono più di qualsiasi micro-pausa frenetica.
5. **Caffè e vino non sono in competizione**: rispondono a bisogni diversi nella stessa giornata.