

# Indagine “L’Età senza Età”: come cambiano le abitudini degli italiani nel bere

scritto da Redazione Wine Meridian | 15 Gennaio 2025



**L'Indagine L'Età senza Età ha analizzato i comportamenti degli italiani in relazione al consumo di liquidi durante l'ultimo anno. Dai dati emergono importanti trend sui cambiamenti nelle abitudini legate all'idratazione e all'assunzione di diverse bevande che – in concomitanza con il trend del Dry January – riflettono una tendenza globale verso un'idratazione maggiormente consapevole di tutte le generazioni.**

## Cosa beviamo di più

- **Acqua:** Si conferma la protagonista nell'idratazione, con un aumento di consumo dichiarato dal 57,4% degli

intervistati. Questo trend è particolarmente marcato tra i giovani dai 18 ai 34 anni (**59,3%**) e tra le donne (**58,8%**). A livello regionale, le percentuali più alte si registrano al Sud Italia (**65,9%**), seguito dal Nord Est (**60,9%**).

- **Tisane e Infusi:** Le bevande calde beneficiano anch'esse del trend più salutistico degli italiani nell'ultimo anno, con un incremento di consumo segnalato del **24,3%**. Questo trend è più evidente tra gli over 55 e curiosamente negli under 35.
- **Succhi e Spremute:** hanno visto un aumento del consumo per il **18,7%** degli intervistati, con un trend particolarmente marcato tra le fasce d'età più giovani.

## Cosa beviamo di meno

- **Bevande Zuccherate e Gassate:** Il **39%** degli intervistati dichiara di aver ridotto il consumo di bevande zuccherate, un segnale positivo verso scelte più salutari.
- **Bevande Energetiche:** Il consumo di queste bevande è diminuito per il **22,5%** degli italiani, sono soprattutto le donne ad aver ridotto questo tipo di bevande.
- **Alcolici:** La riduzione più drastica riguarda i superalcolici, con un calo di consumo per il **43,7%** degli intervistati. Anche vino e birra subiscono una contrazione, rispettivamente del **34%** e del **29%**. A distinguersi per una riduzione più marcata degli alcolici rispetto agli uomini sono le **donne**.

I dati emersi dall'indagine **L'Età senza Età**, quindicesima edizione dell'Osservatorio Nestlé, condotta su più di 1.000 persone, suggeriscono di vivere il Dry January come un'occasione per riflettere sulle proprie abitudini rispetto all'idratazione, e sull'importanza di compiere scelte

consapevoli per il nostro benessere quotidiano con un'attenzione crescente verso scelte salutari.

**Come conferma, inoltre, il Prof Giuseppe Fatati**, direttore scientifico dell'Osservatorio Nestlé e presidente di Italian Obesity Network: “Sembra che gli italiani abbiano adottato abitudini più sane e oltre all'aumento del consumo di frutta, verdura e legumi – anche se comunque circa il 40% dei rispondenti, indipendentemente dall'età, tende a variare poco la dieta – trovo positivo che si tenda a bere più acqua e tisane rispetto a qualche anno fa, piuttosto che bevande alcoliche o zuccherate”.

Bere acqua, tisane e altre bevande salutari può diventare una routine che migliora la qualità della nostra vita, un sorso alla volta. Che sia gennaio o qualsiasi altro mese, ogni piccolo passo verso l'idratazione consapevole è un grande passo verso un futuro più sano.

---

## Punti chiave

1. **Acqua protagonista dell'idratazione:** Il 57,4% degli italiani beve più acqua, con picchi tra giovani (18-34 anni) e donne.
2. **Riduzione degli alcolici:** Superalcolici (-43,7%), vino (-34%) e birra (-29%) segnano una drastica contrazione nei consumi.
3. **Bevande zuccherate in calo:** Il 39% degli italiani riduce il consumo di bevande zuccherate, optando per scelte più salutari.
4. **Incremento tisane e infusi:** +24,3% nel consumo, con over 55 e under 35 tra i principali protagonisti.
5. **Dry January come riflessione:** Una tendenza globale spinge verso scelte idratanti consapevoli per un benessere quotidiano più sano.

