



PROGETTO 30 GIORNI CHALLENGE

CONSIDERAZIONI DI PARTENZA

Secondo le ultime ricerche, in primis quella dell'OMS, i **post-millennial bevono sempre meno alcolici**. Il consumo individuale di alcolici e superalcolici è infatti in discesa in tutta Europa nella fascia di età dagli 11 ai 17 anni. Il rapporto dell'OMS ha analizzato i dati del questionario **HBSC** che ha raccolto i comportamenti dei ragazzi in età scolare di **36 paesi europei** dal 2002 al 2014. Nel corso dei 12 anni presi in considerazione è stata registrata una **forte diminuzione dell'abitudine di bere alcol** tra giovani e giovanissimi.

Dalla lettura dei vari dati emerge però che **nella fascia di età 11-24 anni è soprattutto diffusa la consuetudine di bere alcolici fuori dai pasti, con una frequenza di almeno una volta a settimana**, ciò indica un comportamento nel consumo di alcol adottato in modo abituale e potenzialmente a rischio. Pertanto, possiamo considerare il consumo di alcol tra i giovani, a tutt'oggi, una criticità che suggerisce di mantenere alta l'attenzione su questa fascia di popolazione.

Nel contempo si è anche registrata in questi ultimi anni una tendenza, soprattutto nei paesi anglosassoni, ad adottare ed elogiare stili di vita sobri tra i giovani. A **Londra, Stoccolma e New York** i giovani annunciano online, via social, le date e i luoghi dei loro *sober parties* e degli *alcohol free events*. Gli under 25 sono consapevoli che l'eccesso di alcol e la perdita del controllo possano nascondere un problema o un disagio: chi si sbronzava sta perdendo quell'appeal e quell'aura di trasgressione che aveva fino a qualche anno fa. Sta cambiando il modello culturale, e lo dimostrano anche i dati.

LA PROPOSTA

Un ottimo modo per contribuire a far abbassare le percentuali del consumo di alcolici tra i giovani e i giovanissimi è sicuramente la diffusione di stili di vita sani, salutari, senza demonizzare chi non beve, ma rendendolo anzi più cool. Evidenziando i vantaggi di stili di vita sobri e di come imprenditori, star del cinema ed eroi sportivi stanno arrivando tutti alla stessa conclusione: non c'è posto per i postumi di una sbornia nelle loro vite.

Il mondo di molti giovani viene ancora oggi costruito attorno all'alcol, soprattutto per quanto riguarda le uscite e la socializzazione. L'alcol nelle vite di tutti è normalizzato da abitudini di uso, comportamenti e pubblicità. Bisogna far sì che i giovani si pongano alcune semplici domande: Senza alcol ci possiamo divertire lo stesso? I nostri amici ci abbandonerebbero se smettessimo di bere? Le

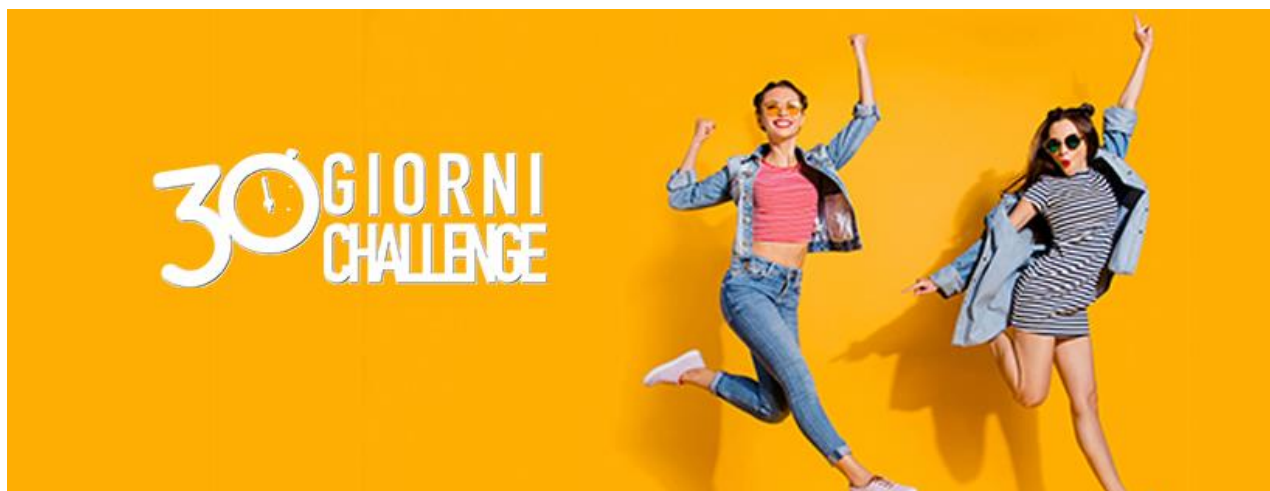
nostre/i compagne/i ci troverebbero noiosi? Verremmo discriminati all'interno della nostra compagnia?

A tali domande si contrappone la consapevolezza dei vantaggi di uno stile di vita sobrio. Mentre la nebbia dei postumi di una sbornia si dirada, chi decide di non bere nota subito gli innumerevoli cambiamenti. Avere più energia e lucidità. Riuscire a sottoporsi a un regolare esercizio fisico che a sua volta contribuisce a migliorare la forma mentale, riducendo lo stress e fornendo ulteriore vitalità per l'allenamento. Avviando così una spirale ascendente poiché ogni miglioramento porta a ulteriori miglioramenti.

Lentamente si scopre anche di avere molto più tempo, visto che il bere e i postumi di una sbornia non rubano più momenti preziosi. Man mano la qualità del sonno migliora, etc. In soli 28 giorni si possono già notare effetti benefici sulla salute, come ad esempio la perdita di peso, si abbassa il colesterolo, migliora la pressione sanguigna, si riduce il rischio di diabete e si dorme meglio. Inoltre, si iniziano a sperimentare molti dei benefici di cui abbiamo accennato prima, come ad esempio più tempo, energia e motivazione, una vita sociale migliore e la fiducia che si può davvero adottare uno stile di vita positivo e sano senza alcol.

A questo punto la domanda sorge spontanea: perché non far provare a tutti questi effetti con un'astinenza di almeno 28 giorni?

Ed è proprio questa la sfida, la **30 giorni challenge**!



Sfidiamo chiunque voglia mettersi alla prova di passare almeno 30 giorni senza bere alcolici e cercando di adottare il più possibile uno stile di vita sano. Verranno forniti consigli, spiegazioni scientifiche, motivazioni e quant'altro per affrontare al meglio questi 28 giorni. Alla fine dell'esperimento siamo sicuri che in molti non vorranno tornare indietro.

The 30 giorni challenge è una sfida divertente che sarà in grado di appassionare giovani e meno giovani e farli ragionare su come un determinato stile di vita possa cambiare le nostre vite.

COME FUNZIONA

- **Gli strumenti**

La comunicazione verrà veicolata attraverso questi canali:

- Sito web
- Pagina e gruppo Facebook
- Pagina Instagram

SITO

All'interno del sito web saranno presenti sezioni specifiche: informazioni scientifiche sui benefici/svantaggi di stili di vita sani e di determinate sostanze; consigli, spunti di riflessione su stili di vita sobri, come affrontare la vita senza alcol, come migliorare la nostra intelligenza emotiva, life skills, etc.; testimonianze (post, foto o video) di chi ha partecipato alla sfida.

SOCIAL

Su Facebook è stata riaperta la pagina denominata "Aicat Lab", precedentemente usata come canale del gruppo giovani. Verrà utilizzata sia per diffondere e raccontare il progetto, sia in maniera più generica come canale del gruppo giovani AICAT.

Sempre su Facebook è presente un Gruppo dedicato al progetto e aperto per permettere a chi affronta la sfida di potersi confrontare con altri che la stanno facendo, sia con i moderatori, che sono alcuni ragazzi del gruppo giovani AICAT. Oltre che essere un supporto a chi affronta la sfida questo canale servirà anche come raccoglitore delle varie esperienze degli iscritti, esperienze che potranno poi essere utilizzate per promuovere la sfida stessa.

Infine è stato aperto un profilo Instagram specifico per il progetto che verrà utilizzato per raccontare il progetto, generare passaparola positivi, invitare all'adozione di stili di vita sani e diffondere la cultura della sobrietà.

- **Le tappe**

Gli utenti che intendono "accettare la sfida" potranno iscriversi tramite il sito web inserendo nome e indirizzo e-mail. Subito dopo l'iscrizione arriverà sulla propria email un messaggio di conferma e un invito a iscriversi al gruppo Facebook privato, creato ad hoc, dove potranno confrontarsi con gli altri utenti e con i moderatori (team composto dal gruppo giovani aicat).

Successivamente gli verranno inviate una serie mail durante tutta la durata della sfida contenenti articoli informativi o motivazionali per cercare di far rimanere la persona ferma nel suo intento e dare suggerimenti utili ad affrontare la sfida.

Alla conclusione dei 30 giorni a chi dichiarerà di aver superato la sfida verrà inviato un attestato specifico.

La sfida non prevede regole ferree, solo quella di non bere alcolici per almeno 30 giorni.

- **Riferimenti**

Sito web progetto: <https://30giornichallenge.aicat.it>

Pagina Facebook giovani: <https://www.facebook.com/aicatlab/?ref=bookmarks>

Gruppo Facebook progetto:

<https://www.facebook.com/groups/30giornichallenge/?ref=bookmarks>

Profilo Instagram: https://www.instagram.com/30giorni_challenge/