

Veganuary: quando i buoni propositi fanno sana tendenza

scritto da Augusta Boes | 15/01/2024



Torna l'iniziativa per esplorare lo stile di vita vegano, promuovendo scelte alimentari etiche e sostenibili. Con la consapevolezza sugli impatti degli allevamenti intensivi che continua a crescere, il mese di gennaio potrebbe diventare il punto di partenza per una trasformazione positiva nella nostra relazione con il cibo e l'ambiente

Gennaio è il mese dei buoni propositi. È il mese della ripartenza in cui si riflette sul proprio stile di vita e si propongono nuovi obiettivi per il futuro. Tra le classiche intenzioni, quali smettere di fumare, mettersi a dieta, iscriversi in palestra o cominciare a correre, c'è un'opzione che sta guadagnando sempre più popolarità: il **Veganuary**. Si tratta di un **movimento nato per incoraggiare le persone a esplorare lo stile di vita vegano** e offre una prospettiva diversa sulla dieta, sulla salute e sull'impatto ambientale, inserendosi perfettamente con il proposito per l'anno nuovo di essere una persona migliore.

Veganuary 2024: cos'è e come è nata l'iniziativa

L'idea alla base del Veganuary è semplice: **invitare le persone a impegnarsi a seguire una dieta vegana per 31 giorni dalla data in cui si decide di iniziare**. L'obiettivo è di dimostrare varietà e ricchezza di questo regime alimentare, oltre ai benefici che questa pratica può avere sull'ambiente. Il periodo è molto favorevole alla raccolta del consenso per l'iniziativa poiché dopo le abbuffate natalizie, il Veganuary può essere un'ottima occasione per fare un detox e recuperare la linea.

Nato nel Regno Unito nel 2014, l'iniziativa ha rapidamente guadagnato adesioni a livello globale, coinvolgendo milioni di persone in più di 190 Paesi nel mondo, comprese numerose celebrità.



Il Veganuary è nato nel Regno Unito nel 2014.

Oltre 700.000 aderenti al Veganuary nel 2023

Il **successo del Veganuary** si riflette nei numeri impressionanti che ogni anno mostrano un aumento costante delle adesioni. Le motivazioni sono varie: alcuni partecipano per ragioni etiche, mentre altri lo fanno per questioni di dieta e salute, o anche solo per spirito di gruppo e per curiosità. Qualunque sia il motivo, il Veganuary è diventato ormai un vero e proprio movimento e **nel 2023 ha registrato oltre 700.000 partecipanti in tutto il mondo**, dimostrando un interesse crescente per scelte alimentari più sostenibili ed etiche.

Allevamenti intensivi e rispetto per gli animali

Ciò che sta più a cuore nella promozione del movimento è sensibilizzare le persone sugli allevamenti

intensivi e sul trattamento degli animali nell'industria alimentare convenzionale. L'esposizione ai metodi crudeli e disumani, utilizzati in alcuni stabilimenti, ha spinto molti consumatori a riconsiderare le proprie abitudini alimentari. Il **Veganuary diventa così un'opportunità per promuovere il rispetto per gli animali** nel tentativo di orientare la domanda in tal senso al punto da obbligare gli allevatori a pratiche più etiche, tornando ai pascoli all'aperto, rispettose della salute e della dignità degli animali.



Un allevamento intensivo.

Carne in laboratorio: cosa è realmente e quali risvolti avrebbe sull'ecosistema

La ricerca scientifica e l'innovazione tecnologica sono da tempo impegnate nello sviluppo di pratiche etiche e sostenibili, e la [produzione di carne in laboratorio](#) è già più di una prospettiva. I fautori della carne sintetica prodotta da cellule animali la reputano una soluzione per eliminare gli allevamenti intensivi o gli abbattimenti.

Tutti insieme nel rispetto della vita

Al di là delle preferenze alimentari personali, il messaggio intrinseco di iniziative come il Veganuary spingono a riflettere su questioni etiche e sull'importanza di pratiche sostenibili e rispettose dell'equilibrio dell'intero ecosistema. Non esisteranno mai processi produttivi a impatto zero, ma la tutela dell'ambiente implica un approccio rispettoso di ogni forma di vita, inclusa quella delle piante. Dopotutto non possiamo arrogarci il diritto di classificare gli esseri senzienti unicamente in base alla nostra capacità di comunicare con loro. La mancanza di comprensione del linguaggio delle piante difatti non pregiudica una forma di intelligenza e sensibilità da parte loro.

Aderire a Veganuary 2024 è semplicissimo e molto divertente. Basta collegarsi al sito veganuary.com e compilare il modulo di partecipazione per ricevere il ricettario, menù settimanali facili, consigli nutrizionali e una mail di supporto al giorno. Noi ci siamo già iscritti, e tu cosa aspetti?