

DIGIUNO CRISTIANO E ASTINENZA

ETÀ, COME E QUANDO PRATICARLI DENTRO E FUORI LA QUARESIMA, DIFFERENZE E MODALITÀ

Digiuno e astinenza nella storia

Praticati sin dalle prime comunità di cristiani, sul modello stesso di Cristo, il **digiuno** e l'**astinenza cristiani**, con le loro radici nelle Sacre Scritture e nella Tradizione della Chiesa, si distinguono nettamente da altre pratiche di "rinuncia al cibo". Tratto persistente nell'intera Storia della Chiesa, lungo i secoli praticarono digiuno ed astinenza **eremiti** (fra i quali i Padri del Deserto del IV secolo) e **monaci**. Durante tutta la luminosa età medievale tali **pratiche penitenziali** vissero un momento aureo, per esempio fra gli **ordini mendicanti**, e neppure l'**età moderna** ne vide il sopirsi, quando astinenza e digiuno trovarono nell'arcivescovo di Milano Carlo Borromeo (1538-1584) un esempio di sostenitore e praticante.

ASTINENZA E DIGIUNO: LE DIFFERENZE

- L'**astinenza** «proibisce l'uso delle carni, non però l'uso delle uova, dei latticini e di qualsiasi condimento anche di grasso di animale» (Paolo VI, Cost. apost. *Paenitemini*, 17 febbraio 1966).
- Il **digiuno** «obbliga a fare un unico pasto durante la giornata, ma non proibisce di prendere un po' di cibo al mattino e alla sera» (*ivi*).

QUANDO

Secondo le attuali prescrizioni della Chiesa, **digiuno** e **astinenza** devono essere osservati dai fedeli il **Mercoledì delle Ceneri** (o il **primo venerdì di Quaresima per il rito ambrosiano**) e il **Venerdì Santo**, mentre la sola astinenza è prevista per **tutti i venerdì di Quaresima**, come del resto per **tutti i venerdì dell'anno**, salvo quelli coincidenti con una solennità.

CHI DEVE OSSERVARE DIGIUNO E ASTINENZA

Sono **tenuti ad osservare il digiuno** tutti i maggiorenni fino al 60esimo anno d'età, e a praticare l'**astinenza** tutti coloro che abbiano compiuto i **14 anni**, in tutti i casi fatte salve particolari situazioni personali e di salute.