

# IL DIGIUNO E L'ASTINENZA NEI GIORNI PENITENZIALI

Le seguenti disposizioni normative, trovano la loro ispirazione e forza nel canone 1249 del *Codice di diritto canonico*: «**Per legge divina, tutti i fedeli sono tenuti a fare penitenza, ciascuno a proprio modo; ma perché tutti siano tra loro uniti da una comune osservanza della penitenza, vengono stabiliti dei giorni penitenziali in cui i fedeli attendano in modo speciale alla preghiera, facciano opere di pietà e di carità, sacrificino se stessi compiendo più fedelmente i propri doveri e soprattutto osservando il digiuno e l'astinenza**». Queste disposizioni normative sono la determinazione della disciplina penitenziale della Chiesa universale, che i canoni 1251 e 1253 del *Codice di diritto canonico* affidano alle Conferenze Episcopali.

**1) La legge del digiuno «obbliga a fare un unico pasto durante la giornata, ma non proibisce di prendere un po' di cibo al mattino e alla sera, attenendosi, per la quantità e la qualità, alle consuetudini locali approvate».**

**2) La legge dell'astinenza proibisce l'uso delle carni, come pure dei cibi e delle bevande che, ad un prudente giudizio, sono da considerarsi come particolarmente ricercati e costosi.**

**3) Il digiuno e l'astinenza, nel senso sopra precisato, devono essere osservati il [Mercoledì delle Ceneri](#) (o il primo venerdì di Quaresima per il rito ambrosiano) e il [Venerdì della Passione e Morte del Signore Nostro Gesù Cristo](#); sono consigliati il Sabato Santo sino alla Veglia pasquale.**

**4) L'astinenza deve essere osservata in tutti e singoli i [venerdì di Quaresima](#), a meno che coincidano con un giorno annoverato tra le solennità (come il 19 o il 25 marzo). In tutti gli altri venerdì dell'anno, a meno che coincidano con un giorno annoverato tra le solennità, si deve osservare l'astinenza nel senso detto oppure si deve compiere qualche altra opera di penitenza, di preghiera, di carità.**

**5) Alla legge del digiuno sono tenuti tutti i maggiorenni fino al 60° anno iniziato; alla legge dell'astinenza coloro che hanno compiuto il 14° anno di età.**

**6) Dall'osservanza dell'obbligo della legge del digiuno e dell'astinenza può scusare una ragione giusta, come ad esempio la salute. Inoltre, «[il parroco](#), per una giusta causa e conforme alle disposizioni del Vescovo diocesano, può concedere la dispensa dall'obbligo di osservare il giorno (...) di penitenza, oppure commutarlo in altre opere pie; lo stesso può anche il Superiore di un istituto religioso o di una società di vita apostolica, se sono clericali di diritto pontificio, relativamente ai propri sudditi e agli altri che vivono giorno e notte nella loro casa».**