

opusdei.org

# **Digiuno e astinenza durante la Quaresima 2026 | Infografica**

Quando bisogna digiunare nella Quaresima? Quando inizia la Quaresima 2026? In questa infografica riportiamo quali sono i giorni di digiuno e astinenza durante la Quaresima, insieme ad alcune parole della Paenitenimi di san Paolo VI, nella quale si spiega approfonditamente il senso cristiano della penitenza.

23/02/2026

## JPG ► Infografica sulla Quaresima

.....

La costituzione apostolica Paenitemini, pubblicata nel 1966 sotto il pontificato di san Paolo VI, approfondisce “il significato e l'importanza del precetto divino della penitenza”.

Proprio nel tempo di Quaresima la Chiesa ci invita a vivere con maggior cura lo spirito cristiano di penitenza, invitandoci ad osservare il digiuno (Mercoledì delle Ceneri e Venerdì Santo) e l'astinenza dalle carni (Mercoledì delle Ceneri e tutti i Venerdì fino a Pasqua).

Ma cosa significa digiuno per la Chiesa Cattolica?

Nella Paenitemini viene spiegato in che cosa consiste il digiuno per la Chiesa Cattolica: “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”[\[1\]](#).

Che cos'è l'astinenza dalle carni?

Viene qui inoltre ribadito come ogni venerdì dell'anno sia un giorno di particolare penitenza, in preparazione alla Pasqua della settimana, la domenica. Ne segue che il precetto di astinenza dalle carni vale per tutti i venerdì dell'anno, ma - viene sottolineato nel documento - ogni Conferenza Episcopale può sostituire il precetto penitenziale dell'astinenza dalle carni con un'altra indicazione.

È questo il caso della Conferenza Episcopale Italiana, che con una nota pastorale del 1994 [2] ha stabilito che “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”.

---

[1] Paenitemini III, § 2

[2] Il senso cristiano del digiuno e dell'astinenza, Nota Pastorale dell'Episcopato italiano, 21 ottobre 1994.

---

pdf | documento generato  
automaticamente da [https://  
opusdei.org/it-it/article/digiuno-e-  
astinenza-durante-la-quaresima-  
infografica/](https://opusdei.org/it-it/article/digiuno-e-astinenza-durante-la-quaresima-infografica/) (29/03/2026)