

*“Y después de ayunar cuarenta días con sus cuarenta noches, al fin sintió hambre”*

En los últimos años, el ayuno –especialmente el intermitente– se ha convertido en tendencia. Es uno de los temas más comentados en redes sociales, podcasts y conversaciones sobre estilo de vida. Ha pasado de ser una práctica ancestral casi olvidada a instalarse en nuestras rutinas. Pero ¿qué hay realmente detrás de esta moda?

Aunque ahora esté en auge, el ayuno ha sido una práctica habitual en diversas religiones –cristianismo, islam, budismo– como método de purificación, ascesis y sacrificio. Lo que sí es nuevo es el enfoque moderno: hoy se presenta como una estrategia para mejorar la relación con la comida, simplificar rutinas y, en algunos casos, apoyar ciertos objetivos de salud.

Lo que antes se practicaba por necesidad o virtud, ahora se practica por salud o por estética. Ya no motiva tanto lo interior como lo externo, lo corporal. Pero, aun así, es bueno que se recupere esta antigua práctica.

Hemos comenzado la Cuaresma con el Miércoles de Ceniza que, por cierto, llena las iglesias de nuestra ciudad; no creo que ninguna otra festividad tenga tanto éxito como esta. Durante cuarenta días acompañamos al Señor en su retiro en el desierto de Judea. Allí rezó y ayunó preparando su misión redentora. Podemos estar seguros de que, en su diálogo con Dios Padre, nos tuvo presentes a cada uno y cada necesidad nuestra.

Las tres prácticas tradicionales de la Cuaresma son la oración, el ayuno y la limosna. Hoy podemos fijarnos en el ayuno riguroso de Jesús: “Y después de ayunar cuarenta días con sus cuarenta noches, al fin sintió hambre”, dice san Mateo.

El ayuno cristiano tiene varios motivos:

- Renuncia, desprenderse de algo para recordar que lo esencial no

es material.

- Ascesis o disciplina interior, entrenar la voluntad y la atención.
- Solidaridad, unir el propio sacrificio al sufrimiento de otros y abrirse a la caridad compartiendo con el necesitado.

El Papa nos habla de ello en su mensaje: “Precisamente porque implica al cuerpo, hace más evidente aquello de lo que tenemos ‘hambre’ y lo que consideramos esencial para nuestro sustento. Sirve, por tanto, para discernir y ordenar los ‘apetitos’, para mantener despierta el hambre y la sed de justicia, sustrayéndola de la resignación, educarla para que se convierta en oración y responsabilidad hacia el prójimo.. El ayuno, entendido en este sentido, nos permite no sólo disciplinar el deseo, purificarlo y hacerlo más libre, sino también expandirlo, de modo que se dirija a Dios y se oriente hacia el bien”.

Pero también podemos privarnos de realidades menos materiales que los alimentos. Dice el Papa: “Me gustaría invitarles a una forma de abstinencia muy concreta y a menudo poco apreciada: la de abstenerse de utilizar palabras que afectan y lastiman a nuestro prójimo. Empecemos a desarmar el lenguaje, renunciando a las palabras hirientes, al juicio inmediato, a hablar mal de quienes están ausentes y no pueden defenderse, a las calumnias. Esforcémonos, en cambio, por aprender a medir las palabras y a cultivar la amabilidad: en la familia, entre amigos, en el lugar de trabajo, en las redes sociales, en los debates políticos, en los medios de comunicación y en las comunidades cristianas. Entonces, muchas palabras de odio darán paso a palabras de esperanza y paz”, propone León XIV.

¿No es cierto que, si cuidáramos más las palabras, el tono y las reacciones, crearíamos entornos más amables? La familia, el trabajo y los amigos se merecen un poco de cuidado, de educación, de atención y de empatía.

Camino nos sugiere: “Esa palabra acertada, el chiste que no salió de tu boca; la sonrisa amable para quien te molesta; aquel silencio ante la acusación injusta; tu bondadosa conversación con los cargantes y los inoportunos; el pasar por alto cada día, a las personas que conviven contigo, un detalle y otro fastidiosos e impertinentes... Esto, con perseverancia, sí que es sólida mortificación interior”.

Ayunemos de los malos modales, de las palabras hirientes, de las quejas infinitas. Podemos llenarnos de positividad, de comprensión, de delicadeza y de atención. Quizá no estemos muy acostumbrados, pero podemos intentarlo.

¿Por qué sigue siendo relevante hoy el ayuno? Porque, más allá de la

## **El ayuno está de moda**

Publicado: Lunes, 23 Febrero 2026 09:20

Escrito por Juan Luis Selma

---

religión, la Cuaresma propone algo profundamente humano: parar, revisar la vida, soltar excesos y reconectar con lo que importa. El ayuno cristiano no es una dieta ni una moda; es un lenguaje simbólico que invita a mirar hacia dentro y hacia los demás.

**Juan Luis Selma en [eldiadecordoba.](#)**