



COMUNALE
DI MILAZZO

LE CURIOSITA'

- LETTURE ED INFORMAZIONI PER IL DONATORE -

Associazione tra Alimenti e gruppi sanguigni

"Dalla pubblicazione del Dr. Peter D'Adamo e Catherine Whitney"



2012

PREFAZIONE

Alla pubblicazione del Dr. Peter D'Adamo e Catherine Whitney
"Associazione tra Alimenti e gruppi sanguigni"

Durante le ns. consultazioni quotidiane dei siti internet alla ricerca di nuove e recenti informazioni sul sangue e sulla donazione ci siamo imbattuti su una pubblicazione datata 1997. Gli autori e la casa editrice che ha pubblicato in Italia lo studio, indicati sulla bibliografia che abbiamo ovviamente riportata integralmente, fanno riferimento alle possibili associazioni tra alimenti e gruppi sanguigni del sistema ABO. Lo studio ha ovviamente parecchi supporti scientifici, incontestabili, su cui trova fondamento, ma siamo un po' scettici se, uno studio decennale, non supportato da evidenze, sia sufficiente a dare validità scientifica alle ipotesi asserite.

Il tutto si basa, senza scomodare Darwin, sull'evoluzione genetica dell'uomo avvenuta attraverso il suo adattamento con l'ambiente, adattamento che ai fini della sopravvivenza ha conosciuto il passaggio dall'uomo da semplice cacciatore e predatore (quindi consumatore di carne) ad agricoltore e contadino e successivamente a nomade e pastore. L'alimentazione o meglio la presenza negli alimenti di particolari sostanze (**lectine**), simili agli antigeni A e B del sangue, ha adattato l'organismo similmente, dal punto di vista alimentare, al sistema immunitario.

In sostanza ogni persona, in relazione al suo gruppo sanguigno, si dimostra intollerante nei confronti di alcune lectine le quali introdotte nell'organismo sempre attraverso gli alimenti, sarebbero, infatti, in grado di attaccare i globuli rossi agglutinandoli. In teoria si verifica la stessa reazione quando a un ricevente si trasfonde sangue di gruppo diverso. Se andate su internet alla ricerca delle lectine potrete costatare che su quasi tutti gli alimenti consumati sono presenti varie lectine e pertanto non ci potrebbe essere la selettività di una specifica lectina verso un gruppo sanguigno.

Se quanto asserito trovasse ragione evidente, la popolazione italiana a secondo della suddivisione dei gruppi, seguendo le indicazioni dietologiche dello studio, presenterebbe nel tempo carenze di calcio, ferro, vitamine con tutte le problematiche a esse associate.

Non esistono dati statistici riferiti alla correlazione alimenti/gruppi sanguigni ma indipendentemente da ciò l'88% degli Italiani, appartenenti ai due gruppi sanguigni "O" e "A" anche non applicando i consigli e le regole indicate sulla pubblicazione non presenta delle particolari patologie.

Le intolleranze alimentari che il ns. intestino manifesta verso determinate sostanze attraverso meteorismo, diarrea, stipsi, nausea, cefalea, vomito, etc. hanno un'altra rispondenza scientifica ben diversa da quella sviluppata nella pubblicazione portata alla Vs. attenzione.

In ogni caso l'argomento ha suscitato la ns. curiosità e come tale è stato inserito sul sito a disposizione dei donatori un po' curiosi come noi e un po' desiderosi di essere informati qualunque sia il tipo d'informazione che abbia attinenza con il sangue. A Voi le deduzioni e buona lettura.

Associazione tra Alimenti e gruppi sanguigni

In una pubblicazione del 1997 il Dr. Peter D'Adamo con la collaborazione di Catherine Whitney diede alla luce uno studio decennale sulla compatibilità degli alimenti con riferimento ai gruppi sanguigni del sistema ABO. Nella traduzione italiana presso la Sperling e Kupfer ed. si diede conto dei risultati e delle ipotesi comunque interessanti. Se le conclusioni pratiche lasciano luogo alla discussione, le ricerche meritano attenzione per il costante appoggio su basi scientifiche.



Gli antigeni e il sistema immunitario

La natura ha dotato il ns. sistema immunitario di un meccanismo molto sofisticato che gli consente di riconoscere ed eventualmente combattere un agente estraneo. Esso si basa su sostanze chimiche chiamate antigeni (sostanza che induce il sistema immunitario a produrre anticorpi contro di essa), specie di antenne che sporgono sulla superficie delle cellule, formati a loro volta da uno stelo di supporto composto da molecole di zucchero il **fucosio** e da un'estremità che funge da ricevente-trasmittente.

Tutte le forme di vita ne sono in possesso e rappresentano anche delle vere impronte biologiche, risalenti al genotipo cioè ai ceppi di origine. La loro sensibilità è tale da garantire un efficiente e vigile sistema d'allarme. Quando le nostre difese immunitarie entrano in contatto con un antigene estraneo per esempio un germe batterico, prima di scatenare la difesa (attraverso la produzione di anticorpi o il richiamo dei linfociti T) si consultano con l'antigene presente sui globuli rossi.

Nella storia della medicina si evidenziarono due principali antigeni sulle membrane dei globuli rossi del sangue:

- l'antigene A
- l'antigene B.

Per cui:

- il gruppo A possiede l'antigene A;
- il gruppo B possiede l'antigene B;
- il gruppo AB possiede ambedue gli antigeni;
- il gruppo O (assenza di antigene) possiede soltanto lo stelo o catena di fucosio.

L'evoluzione della specie umana e i gruppi sanguigni

Analizzando, inoltre, l'evoluzione dell'uomo si è andato chiarendo in questi ultimi anni che i nostri antenati avevano programmi biologici identici ma che nel tempo si sono gradatamente adattati alle diverse condizioni ambientali in cui i grandi gruppi umani trovavano la loro sistemazione.

- **Il tipo "O"** è il gruppo più antico, il basilare, quello dei nostri antenati cacciatori. Le proteine della carne gli fornivano tutta l'energia di cui aveva bisogno. Possiede un sistema immunitario forte e reattivo.
- **Il tipo "A"** appartiene al momento in cui si verificarono gli stanziamenti nell'agricoltura e nell'addomesticamento degli animali. Nasce l'agricoltore. L'alimentazione con i cereali e lo stile di vita in strutture abitative associate (uomini molto a contatto fra loro) provocò modificazioni a carico del sistema immunitario, con un suo potenziamento nei confronti di nuovi agenti estranei. Compare l'antigene A.
- **Il tipo "B"** si ebbe nei primi stanziamenti sulle zone fredde e montagnose del Pakistan e dell'India, per sfuggire al clima torrido delle savane. Nasce il nomade, il bellicoso, il pastore con l'alimentazione che privilegia gli ovini e i prodotti del latte. Compare l'antigene B, caratteristicamente più raro nell'occidente europeo.
- **Il tipo "AB"** è il più recente e il più raro ma anche il più equilibrato. Eredita la tolleranza di entrambi i tipi "A" e "B" e si è quindi specializzato nella produzione di anticorpi (ad esempio il tipo "AB" può ricevere sangue da tutti ma può donarlo solo al tipo "AB", altrimenti distruggerebbe tutti i globuli rossi dell'estraneo). Se gli anticorpi prodotti in grande numero gli consentono una difesa migliore contro le infezioni, generano anche una certa difficoltà a riconoscere sostanze estranee in possesso di antigeni A o antigeni B.

Il fondamento verosimile del rapporto fra alimenti e gruppo sanguigno

Tra sangue e cibo si verifica una reazione chimica che fa parte del nostro patrimonio genetico. Si è scoperto che il sistema digestivo e quello immunitario (ad esso strettamente connesso) conservano una predilezione per i cibi consumati dagli antenati di gruppo sanguigno simile al nostro. E non solo a livello del tubo digerente per l'assorbimento e il trasporto attraverso l'apparato vascolare ma anche al semplice contatto della mucosa orale e gastro-esofagea, ricche di enzimi e di antigeni di superficie.

Secondo studi recenti, particolari proteine denominate **lectine**, sono presenti negli alimenti, sulla mucosa del digerente (compresi i dotti epatici e pancreatici), sui microrganismi saprofiti che presiedono al processo digestivo e sui microrganismi patogeni. Ad esempio, le lectine di cui sono ricchi i microrganismi hanno la struttura di ventose che consentono loro di ancorarsi sulle mucose. Le lectine che tappezzano i dotti epatici, attraverso i quali la bile si riversa nel duodeno, possiedono una specie di tentacoli atti ad afferrare e bloccare batteri e parassiti.

Le lectine dell'apparato digerente, tuttavia, non sono per tutti della medesima composizione chimica. Esse seguiranno le caratteristiche che le apparentano agli antigeni A o B, presenti sulla membrana degli elementi figurati del sangue, in particolare dei globuli rossi. (Nel gruppo O sono quindi assenti sia gli antigeni che le lectine ad essi simili).

Ognuno di noi, quindi, sulla mucosa del tubo digerente sarà in possesso di lectine secondo il gruppo sanguigno a cui appartiene.

Quando ingeriamo un alimento contenente lectine incompatibili col nostro gruppo sanguigno (e quindi con quelle dell'apparato digerente) esse si sistemano in un organo (rene, fegato, stomaco, sistema nervoso centrale etc) e iniziano ad agglutinare globuli rossi in quell'area.

Il latte, ad esempio, possiede lectine simili all'antigene B: se una persona di tipo A ne ingerisce, il suo sistema immunitario metterà subito in moto i meccanismi di difesa nel tentativo di eliminare l'intruso. Per fortuna la maggior parte delle lectine presenti nei cibi non è così pericolosa, sebbene possa causare una lunga sequela di problemi.

Il 95% delle lectine alimentari viene allontanato senza problemi dall'organismo; il restante 5% però riesce a raggiungere il sangue innescando una serie di reazioni, fino alla distruzione dei globuli rossi. Ma le lectine possono danneggiare le pareti dell'apparato digerente, scatenando una violenta infiammazione delle mucose che provoca disturbi simili a quelli di un'allergia alimentare, senza raggiungerne l'intensità. Si verifica quindi meteorismo, diarrea, stipsi, nausea, cefalea, vomito, ritenzione della quota liquida fino a una lenta eziologia neoplastica o cancerogena

La dieta per il gruppo "O"



Caratteristiche del tipo "O"

Il gruppo "O" (cioè senza alcun antigene sulla membrana dei globuli rossi) preferisce una dieta ricca di proteine animali e un programma di attività fisica intensa.

Il suo sistema digestivo appartiene al filo genetico più antico: l'uomo primitivo cacciatore e predatore.

E' in grado di tollerare bene un leggero stato di chetosi, cioè un'alterazione del metabolismo in cui una certa quota di proteine e grassi riesce ad essere demolita solo fino a un certo limite, oltre il quale si formano sostanze dette corpi chetonici: Questi ultimi, se negli altri gruppi producono disturbi alla funzionalità epatica, nel gruppo "O", entro certi gradi, possono essere utilizzati da cervello cuore e muscoli come energia alternativa al glucosio.

Il soggetto "O" è quindi disponibile a una dieta ricca di carne, anche se dovrà comunque limitarne il consumo a quelle magre per non caricarsi di grassi saturi e alterare la parete delle arterie.

Non tollera invece i prodotti caseari e cereali, ai quali il suo sistema digestivo non si è ancora completamente adattato.

Le variazioni di peso per il gruppo "O"

Il tipo "O" deve limitare il consumo di cereali e di legumi. Il maggior responsabile del suo aumento di peso è il glutine contenuto nel germe di grano e, più in generale, nei prodotti a base di frumento. Le lectine del glutine inibiscono l'attività dell'insulina e impediscono all'organismo di utilizzare le calorie a scopi energetici. Anche le lectine contenute in certi legumi, come i fagioli di Spagna e le lenticchie, hanno spiccata affinità per il tessuto muscolare rendendolo alcalino e quindi meno adatto ad accumulare energia.

Le persone di tipo "O", infatti, se riescono a mantenere i propri muscoli in una lieve condizione di acidità mantengono la linea perché solo in quel modo bruceranno rapidamente le calorie introdotte col cibo.

Altro elemento comune al gruppo "O" è una tiroide pigra che non riesce a produrre la quantità di ormoni necessaria per far funzionare i processi metabolici a pieno ritmo. Da evitare anche le bevande gasate.

determinano aumento di peso

- glutine di frumento e granturco perché interferiscono con l'efficienza dell'insulina e rallentano il metabolismo;
- fagioli di Spagna, fagioli bianchi, lenticchie in quanto alterano l'utilizzazione delle calorie;
- cavolfiore, cavolo bianco e rosso, cavolini di Bruxelles, senape inibiscono invece la funzionalità tiroidea.

favoriscono la perdita di peso

- alga marina, pesci e frutti di mare, sale iodato perché contengono iodio per la funzionalità tiroidea;
- fegato per il contenuto di vitamina B che attiva il metabolismo;
- carne rossa, verza, spinaci, broccoli perché attivano il metabolismo.

Alimenti particolari per il gruppo "O"

a) La carne e il pollame

- L'organismo del gruppo "O" ha grande bisogno di proteine animali (ma attenzione alle porzioni: non più di 180g a pasto).
- Digerisce e assimila bene la carne perché lo stomaco produce una buona quantità di acido cloridrico e di ormoni che presiedono alla digestione gastrica.
- E' bene tuttavia bilanciare l'apporto di proteine con sufficienti quantità di verdura e frutta, altrimenti i succhi gastrici diverrebbero eccessivamente acidi e quindi dannosi per la parete dello stomaco e del duodeno.

Preferire	agnello, manzo, vitello
Indifferenti	anatra, coniglio, pollo, quaglia, tacchino
Evitare	maiale, oca, salumi in genere
	Il pesce, i crostacei e i frutti di mare

b) Altra ottima fonte di proteine animali.

I pesci provenienti di acque fredde, come lo sgombero, il merluzzo e l'aringa contengono, com'è ormai noto, dei grassi che fluidificano il sangue poiché riducono l'aggregazione piastrinica e la formazione dei trombi. Essi sono inoltre ricchi di iodio e quindi adatti a stimolare la tiroide pigra del gruppo O.

Evitare aringhe in salamoia, polpo, caviale, salmone affumicato

Per il latte, i latticini e le uova deve essere drasticamente limitato il loro consumo, perché il gruppo "O" non riesce a sottoporli a metabolismo adeguato. Non si tratta della più nota allergia alimentare poiché quest'ultima non è causata da problemi digestivi bensì da una reazione dell'intero sistema immunitario che produce anticorpi specifici contro il latte e derivati. E' invece un'intolleranza alimentare che coinvolge solo l'apparato digerente, favorendo disturbi meno massivi. Si possono mangiare anche 4 o 5 uova alla settimana ma solo piccole quantità di latticini.

Indifferenti burro, fiocchi di latte, formaggio di capra, latte e formaggi di soia, mozzarella
Evitare tutti gli altri formaggi compreso lo yogurt.

c) Gli olii e i grassi

Evitare solo l'olio di arachide e di mais

d) semi e frutta secca sono una buona fonte di proteine.

Evitare soltanto gli arachidi e i pistacchi.

e) I legumi

I soggetti di tipo O non sono in grado di metabolizzare in maniera adeguata alcuni tipi di legumi; tutto ciò comporta la riduzione dell'acidità e della funzionalità del loro tessuto muscolare.

Preferire fagiolini con l'occhio
indifferenti ceci, fagioli cannellini, fagioli rossi, fave, piselli, fagiolini
Evitare fagioli bianchi e di Spagna, lenticchie

f) I cereali

Il gruppo O non tollera affatto i prodotti a base di farina di frumento, poiché contengono alcune lectine che reagiscono sia con i componenti del sangue che col sistema digestivo, interferendo con il corretto assorbimento. Il frumento è il primo responsabile dell'aumento di peso dei soggetti di gruppo O.

Evitare oltre al frumento anche il cuscus.
Indifferenti solo la farina di riso, il farro, il grano saraceno, il miglio soffiato, l'orzo e il riso soffiato e brillato, il pane di soia segale e il pane senza glutine, la farina di orzo e di segale (ma non il pane di segale).

g) Gli ortaggi

Rivestono un ruolo importante nella dieta del gruppo O ma non tutti.

Da evitare

- alcune brassinacee come il cavolo cappuccio, i cavolini di Bruxelles, il cavolfiore e la senape perché possono inibire la tiroide;
- alcune solanacee come la melanzana e la patata, perché possono provocare disturbi articolari perché le loro lectine tendono a depositarsi a livello delle articolazioni.
- Il mais che tende a favorire l'obesità e il diabete interferendo con l'attività insulinica.

h) La frutta fresca

La varietà della frutta benefica per il gruppo O è molto alta. In particolare:

Preferire

- prugne secche e fresche e i fichi perché tendono ad abbassare l'acidità del tratto digestivo evitando al gruppo O, tendente all'iperacidità, la formazione di gastriti e ulcere.
- Anche il melone è alcalino ma è bene consumarlo con moderazione perché contiene funghi microscopici poco tollerato nel gruppo O.

Evitare

- (o moderare) le arance i mandarini e le fragole, la noce di cocco, l'avocado perché sono molto acidi.
- Anche il pompelmo è acido ma può essere consumato con moderazione perché durante i processi digestivi si comporta come un prodotto alcalino.

i) Le spezie

Scegliendo le spezie giuste è possibile aumentare l'efficienza dei sistemi digestivo e immunitario.

Preferire-

- il prezzemolo, il pepe di Cayenna e il curry perché stimolano la circolazione del tratto digestivo.
- Le alghe sono fonte di fucosio, atto a proteggere lo stomaco; stimolano inoltre il metabolismo contribuendo alla perdita di peso.

Evitare il pepe bianco e nero e l'aceto perché irritano la parete gastrica

La Dieta per il gruppo A



Caratteristiche del tipo "A"

Le persone di tipo A (in possesso, cioè, dell'antigene A sulla membrana dei globuli rossi) ricevono maggiori effetti benefici svolgendo una dieta vegetariana, in particolare con cibi naturali e freschi.

Appartiene al filo genetico dei primi stanziamenti agricoli e dell'addomesticamento degli animali.

Potremmo così riassumere il profilo del tipo A come il primo vegetariano: necessita di un'alimentazione contadina per restare in linea e conservare energia.

- ha un apparato digerente sensibile;
- ha un sistema immunitario troppo tollerante e poco vigile;
- si adatta bene a condizioni ambientali e dietetiche stabili;
- reagisce bene allo stress praticando attività rilassanti.

Il tipo A è predisposto ai disturbi dell'apparato cardiovascolare e all'iperglicemia, a causa di una minore attività dell'insulina pancreatica. Dopo aver assunto cibi inadatti (carne rossa), il suo apparato renale svolge una minore attività emuntoria con ritenzione di liquidi, il suo apparato digerente ha un processo digestivo più lento e in generale si sente intorpidito e stanco. Il gruppo A, al contrario del gruppo O, soffre in particolare di una minore acidità nella cavità gastrica che non permette una totale demolizione delle proteine della carne. Anche i latticini rallentano il suo metabolismo e poiché sono ricchi di grassi saturi, si rivelano un pericolo per la parete delle arterie.

Il frumento è considerato ambivalente: se ingerito in eccessiva quantità provoca un'acidità eccessiva a livello dei muscoli determinando un maggiore affaticamento (al contrario del gruppo O ove i muscoli tendono a funzionare meglio se mantenuti in leggera condizione di acidosi)

Le variazioni di peso per il gruppo "A"

determinano l'aumento di peso

- carne perché viene digerita male e favorisce accumulo di grassi e tossine;
- latte e latticini perché rallentano il metabolismo delle altre sostanze nutritive;
- fagioli di Spagna e di Lima perché interferiscono con gli enzimi digestivi e rallentano il metabolismo;
- il frumento in eccesso perché inibisce l'attività dell'insulina e ostacola l'utilizzazione delle calorie.

favoriscono la perdita di peso

- oli vegetali perché rendono la digestione più efficiente e prevengono la ritenzione di liquidi
- alimenti a base di soia perché rendono la digestione più efficiente e vengono metabolizzati rapidamente
- gli ortaggi perché vengono metabolizzati rapidamente e aumentano la motilità intestinale
- l'ananas perché aumenta l'utilizzazione delle calorie e la motilità intestinale

Alimenti particolari del gruppo A

a) la carne e pollame

Per raggiungere i maggiori benefici, il tipo A dovrebbe eliminare tutti i tipi di carne dalla dieta; tuttavia basta aumentare il consumo di pesce e preferire la carne più magra come il pollo e il tacchino al forno o alla griglia. Stare alla larga dagli insaccati perché contengono i nitriti, mal tollerati dal tipo A in possesso di succhi gastrici poco acidi.

Evitare agnello anatra coniglio cuore fegato maiale manzo oca salumi vitello
Indifferenti pollo, tacchino

b) Il pesce i crostacei

Il tipo A può assumere il pesce in modiche quantità tre o quattro volte la settimana ma deve evitare alcuni pesci come la sogliola perché contiene lectine che possono irritare il suo sistema digestivo.

Preferire cernia, merluzzo, ombrina, salmone, sardine, sgombro, trota

Indifferenti	luccio, palombo, pesce spada, spigola, tonno, trota salmonata
Evitare	anguilla, aragosta, aringa, calamari, cozze, gamberi, nasello, ostriche, persico-spigola, polpo, sogliola, vongole

c) Il latte, i latticini e le uova

Il tipo A tollera piccole quantità di formaggi fermentati ma deve evitare prodotti caseari a base di latte intero e limitare il consumo di uova giacché il suo sistema immunitario fabbrica anticorpi diretti contro uno dei principali costituenti del latte intero, la D-galattosamina. Questo zucchero, insieme al fucosio, dà origine all'antigene B il principale nemico del suo sistema immunitario. Se il tipo A soffre di asma bronchiale o di bronchite cronica, le reazioni allergiche tendono ad aggravarsi all'ingestione di latticini.

Preferire	formaggio e latte di soia
Indifferenti	gelato allo yogurt, mozzarella magra, ricotta magra, yogurt alla frutta e magro
Evitare	burro, camembert, emmenthal, formaggini, formaggio fresco, gelato con il latte intero, gorgonzola, latte intero e scremato, parmigiano provolone.

d) Gli olii e grassi

Il tipo A non necessita di un grande apporto di grassi, al contrario deve limitarli. Al contrario, un cucchiaino d'olio di oliva al giorno sull'insalata o sulla verdura contribuisce a una migliore funzionalità del processo digestivo; è inoltre ricco di acidi grassi mono-insaturi che aiutano a ridurre il colesterolo LDL e innalzano le HDL. Le lectine contenute nell'olio di mais e di semi di arachide, invece, causano problemi digestivi.

e) I legumi

Il tipo A prospera ingerendo le proteine contenute nei legumi. Tuttavia i fagioli bianchi di Spagna, quelli di Lima, i fagioli rossi e i ceci contengono una lectina che può ridurre la produzione dell'insulina e favorire l'iperglicemia.

f) I cereali

Il tipo A si adatta bene a una dieta a base di cereali ma deve preferire i prodotti meno raffinati. Il glutine di frumento, in particolare, produce un'eccessiva quantità di acido che potrebbe danneggiare il suo sistema muscolare. In quel caso assumere frutta che genera un aumento di alcalinità.

Preferire	grano saraceno, dolci di riso, pane di soia, farina d'avena di segale di riso
indifferenti	crusca di riso e d'avena, fiocchi di mais, farina d'avena di mais e di riso, miglio soffiato, orzo, riso soffiato, pane di farro e di miglio, pane di sola segale e senza glutine
Evitare	pane di frumento integrale, pane di segale e altri cereali, farina bianca e di frumento integrale, pasta fresca di grano tenero, pasta di semola di grano duro.

g) Gli ortaggi

Sono di vitale importanza per il tipo A perché forniscono minerali enzimi e antiossidanti. Meglio però assumerli crudi o cuocerli al vapore o al forno per ridurre più possibile la perdita di quelle sostanze.

Sono tuttavia raccomandati i broccoli ricchi di antiossidanti; rinvigoriscono il sistema immunitario (particolarmente vulnerabile nel gruppo A) e prevengono le mutazioni cellulari.

Consigliati anche il cavolo verde, le carote, la verza, la zucca e gli spinaci; in modo particolare l'aglio che nel tipo A, oltre la fluidificazione del sangue, svolge in modo più puntuale le sue proprietà difensive e antibiotiche. Anche le cipolle bianche contengono un potente antiossidante chiamato quercetina.

Evitare	- peperoni e le olive fermentate che possono provocare disturbi della digestione gastrica; - anche i pomodori, le patate, il cavolo rosso e bianco contengono delle lectine che nel tipo A e B posseggono un potere agglutinante nocivo per l'apparato digerente. In sintesi:
Preferire	aglio, bietole, broccoli, carciofi, carote, cavolo rapa e verde, cicoria, cipolle rosse gialle e spagnole, lattuga romana, porro, prezzemolo, rafano, rape, scarola, spinaci, tarassaco, verza, zucca.
Indifferenti	asparagi, avocado, barbabietole, cavolfiore, cavolini di Bruxelles, cerfoglio, cetrioli, cime di rapanello, cipolle verdi, crescione d'acqua, cumino, coriandolo, finocchi, indivia, altre lattughe, mais, olive verdi, radicchio, rapanelli, rucola, scalogno, sedano, zucchini.
Evitare	cavolo bianco cinese e rosso, funghi coltivati, melanzane, olive greche, nere e spagnole, patate bianche, dolci e rosse, peperoncino, peperoni gialli, rossi e verdi, pomodori.

h) la frutta fresca

Il tipo A deve mangiare frutta almeno tre volte al giorno (a meno che non abbia problemi di calorie per sovrappeso). E' tuttavia importante che scelga la frutta più alcalina come i frutti di bosco e le prugne per equilibrare l'azione dei cereali che tendono a rendere i muscoli più acidi. Anche i meloni mielati sono alcalini ma poiché contengono un'elevata quantità di funghi microscopici (le muffe) potrebbero dare problemi digestivi. I frutti tropicali, come il mango e la papaia, contengono un enzima digestivo che non è benefico per il tipo A come lo è per gli altri gruppi. L'ananas è invece un ottimo digestivo.

Assolutamente da evitare sono le arance che irritano lo stomaco del tipo A, povero di succhi acidi, e interferiscono con l'assorbimento dei minerali indispensabili.

Il pompelmo invece, pur essendo acido, esplica un'azione benefica perché al termine della digestione tende a divenire alcalino.

Anche i limoni, controllando la produzione di muco gastrico, svolge nel tipo A un potere benefico. Per aumentare l'assunzione di vitamina C, potente antiossidante e antitumorale, si può far uso anche di Kiwi.

La lectina contenuta nella banana non è ben tollerata dal tipo A. Per assumere potassio, fare uso di albicocche, fichi e altre varietà di melone.

Preferire	albicocche, ananas, ciliegie, fichi freschi e secchi, limoni, mirtilli, more, pompelmo, prugne nere, rosse, verdi e secche, uva sultanina.
Indifferenti	anguria, avocado, cachi, datteri, fichi d'india, fragole, kiwi, lamponi, melagrana, mele, melone d'inverno, di Spagna e gialletto, pere, pesca-noce, pesche, pone, ribes nero e rosso, uva.
Evitare	arance, banane, mandarini, mango, melone mielato, noci di cocco, papaia, rabarbaro.

i) I semi e la frutta secca

Semi di zucca, di girasole, mandorle e noci sono alimenti preziosi per il tipo A perché correggono il deficit di proteine dovuto all'eliminazione della carne. Tuttavia essi contengono molte calorie e richiedono un grande lavoro del sistema epatico. Sono quindi da evitare in una dieta atta a perdere peso e in coloro che hanno problemi ipercolesterolemia e insufficienza epatica.

j) Le bevande

Un bicchiere di vino rosso è un ottimo aiuto per il cuore. Anche il caffè e il tè verde vanno bene (meglio se alternati) perché stimolano la produzione di acido gastrico.

Preferire	Caffè, tè verde, vino rosso
indifferenti	vino bianco
Evitare	acqua di seltz e di soda, bibite a base di cola, birra, liquori, tè nero anche deteinato.

La Dieta per il gruppo B



Caratteristiche del tipo B

Il gruppo B appartiene al filo genetico dei gruppi umani divenuti nomadi e pastori, il cui organismo era portato ad adattarsi a sempre nuove culture. E' dotato di caratteristiche uniche e a volte camaleontiche con un sistema immunitario più evoluto e vigile e quindi in grado di resistere ai cambiamenti e alle aggressioni che colpiscono le società più sviluppate, come i disturbi cardiovascolari e tumori.

Potremmo così riassumere il profilo del tipo B:

- ha un apparato digerente efficiente
- ha un sistema immunitario vigile
- si adatta bene ai cambiamenti dietetici
- preferisce il latte e i prodotti caseari
- reagisce allo stress equilibrando l'attività mentale e fisica

La dieta del gruppo B è quindi molto bilanciata, comprendendo il meglio del regno animale e vegetale.

Le variazioni di peso per il gruppo "B"

Per evitare l'aumento di peso il gruppo B deve astenersi dal granoturco, dal grano saraceno etc che interferiscono con l'attività insulinica ostacolando il metabolismo e provocando ipoglicemia. Come il gruppo O, non tollera la lectina del frumento. La tiroide invece funziona bene e i prodotti caseari sono ben tollerati.

Determinano l'aumento di peso

- granoturco, lenticchie, grano saraceno, frumento perché riducono l'attività insulinica
- arachidi perché riducono l'attività insulinica e la funzionalità epatica

favoriscono la perdita di peso

- ortaggi verdi, carne, fegato, uova e latticini perché attivano il metabolismo.

Alimenti particolari e gruppo B

a) La carne e il pollame

Sembra che la carne bovina rossa sia alla base delle malattie autoimmunitarie e dell'astenia che colpisce il gruppo B. I suoi antenati si adattavano meglio alla carne di pastorizia. Anche la carne di animali più domestici è poco indicata.

Preferire	agnello, coniglio, montone
Indifferenti	fagiano, tacchino, vitello
Evitare	manzo, anatra, maiale, oca, pollo, quaglie, salumi in genere

b) Il pesce, i crostacei e i frutti di mare

Il pesce è un ottimo alimento per il gruppo B, specie di acque fredde e profonde (merluzzo, salmone etc) ricchi com'è noto di oli polinsaturi atti a proteggere le arterie e ad abbassare il livelli di colesterolo nel sangue.

Granchi, aragosta e frutti di mare sono invece sconsigliati perché contengono lectine dannose per il gruppo B. Fanno parte dei cibi vietati, ad esempio, nella Bibbia che rispecchia l'antica cultura nomade; i divieti antichi riflettono quasi sempre motivi d'igiene alimentare.

Evitare	acciughe, anguilla, aragosta, cozze, gamberi, granchi, lumache, ostriche, polpo, rane, spigola, salmone affumicato, vongole.
----------------	--

c) Gli oli e i grassi

Evitare	l'olio di rachide, di girasole, di sesamo e di mais perché contengono lectine dannose al gruppo B.
----------------	--

d) I legumi

Evitare i ceci, i fagioli con l'occhio e le lenticchie perché contengono lectine che interferiscono con l'attività insulinica del gruppo B.

e) I cereali e i prodotti da forno

Sono ben tollerati, ad eccezione del frumento che contiene una lectina che si attacca ai recettori dell'insulina presenti sulle cellule adipose.

Evitare pane di cereali misti, di frumento integrale e di soia.

Indifferente il pane di segale, di farro e di altri cereali.

f) Gli ortaggi

Preferire il gruppo B può usare una gran quantità di ortaggi

Evitare i pomodori che contengono una lectina mal tollerata dalla parete gastrica;

il mais, le cui lectine interferiscono con l'efficienza dell'insulina e quindi alterano il metabolismo dei carboidrati e le olive che contengono dei funghi microscopici potenzialmente responsabili per il gruppo B di reazioni allergiche.

limitare anche i carciofi, i ravanelli, la zucca.

Poiché il gruppo B tende ad essere più vulnerabile per le infezioni virali e le malattie autoimmunitarie, è necessario che privilegi molto le verdure a foglia verde, ricche di magnesio, un minerale che aiuta l'organismo a combattere l'affaticamento e quindi a salvaguardare le difese immunitarie.

g) La frutta fresca

Evitare solo l'avocado, i cachi, i fichi d'india, la noce di cocco.

h) La frutta secca

Evitare Alcune specie come i semi di arachide, i pistacchi e i pinoli perché contengono lectine dannose al gruppo B.

La Dieta per il gruppo AB



Caratteristiche del tipo AB

gruppo AB è relativamente giovane, raro e anche biologicamente complesso. Ha fatto la sua comparsa meno di mille anni fa ed è posseduto solo dal 2-5 per cento della popolazione. La presenza di due antigeni, infatti, gli conferisce caratteristiche simili per certi aspetti a quelle del gruppo A, per altri a quelle del gruppo B e per altri ancora a una fusione di entrambi. Questa molteplicità può assumere una valenza positiva e negativa secondo le circostanze. In linea di massima, la maggior parte dei cibi dannosi per il gruppo A o B sono dannosi anche per il gruppo AB con qualche eccezione.

Le variazioni di peso per il gruppo "AB"

La contemporanea presenza dei due antigeni A e B crea alcuni problemi per la perdita di peso. La predisposizione genetica a consumare la carne (caratteristica del gruppo B), resta insoddisfatta nel gruppo AB poiché le cellule del suo stomaco secernono, come nel gruppo A, scarse quantità di acido cloridrico e di ormoni ad esso collegati: una condizione che rende difficile la digestione della carne. Per una diminuzione di peso, il gruppo AB deve quindi ridurre drasticamente il consumo di carne. Anche il consumo dei fagioli di Spagna e di Lima, del granoturco, del grano saraceno o dei semi di sesamo devono essere evitati, come nel gruppo B, poiché limitano l'efficienza dell'attività insulinica a favore del metabolismo dei carboidrati. Sebbene il gruppo AB tolleri bene i cibi a base di frumento, deve tuttavia limitarne il consumo perché renderebbe il suo tessuto muscolare troppo acido, mentre il metabolismo del gruppo AB è più efficiente in condizioni alcaline.

favoriscono l'aumento di peso

- carne rossa, fagioli di Spagna, granoturco, grano saraceno perché i loro grassi vengono scarsamente metabolizzati alterando la flora del tratto intestinale
- fagioli e di Lima perché limitano l'efficienza dell'attività insulinica per il metabolismo dei carboidrati
- frumento perché limitano l'efficienza dell'attività insulinica e l'alcalinità muscolare

favoriscono la diminuzione di peso

- pesce attiva il metabolismo
- latte e formaggi perché migliorano la produzione d'insulina
- ortaggi a foglia verde perché attivano il metabolismo
- ananas perché stimola la motilità intestinale

Alimenti particolari e gruppo AB

a) Carne e pollame

La bassa acidità gastrica non permette di digerirla bene, se non assumendone ridotte quantità e in modo poco frequente.

Preferire, comunque, la carne di agnello di coniglio e di tacchino.

b) Il pesce e i crostacei

Sono un'ottima fonte di proteine per il gruppo AB.

Evitare solo le acciughe, l'anguilla, i gamberi, le ostriche, il polpo, la spigola, il salmone affumicato, le vongole.

c) Il latte, i latticini e le uova

In questo caso, la componente B assume un ruolo dominante nei confronti della A. Via libera perciò allo yogurt e ai formaggi magri. La componente A, tuttavia, tende a produrre un eccesso di muco responsabile dei disturbi respiratori,

di sinusiti e otiti. In presenza di questi problemi e nell'ipercolesterolemia, ridurre il consumo dei prodotti caseari stagionati, del burro e delle uova.

d) Olii e grassi

Il gruppo AB deve privilegiare l'olio di oliva per la presenza di grassi monoinsaturi, l'olio di mais, ricco di grassi polinsaturi, solo a crudo; l'olio di arachidi, ricco di grassi saturi che favoriscono il tasso di colesterolo nel sangue, solo nella frittura

La frutta secca

Da limitarne il consumo perché contiene lectine in grado di ridurre nel gruppo AB l'attività dell'insulina e quindi il metabolismo dei carboidrati

e) I legumi

Sono da evitare solo i fagioli di Spagna e di Lima, i ceci, i fagiolini con l'occhio e le fave.

f) I cereali

Il gruppo AB tollera bene i cereali. Unico a creare qualche problema è il frumento perché potrebbe favorire l'eccesso di muco, specie in soggetti con problemi del tratto respiratorio, dei seni nasali e dell'orecchio. E' bene, tuttavia, che il gruppo AB limiti il consumo di pasta a una o due volte la settimana.

g) Gli ortaggi

Gli ortaggi freschi sono, per il gruppo AB, addirittura essenziali perché riducono il rischio cardiovascolare a cui è sottoposto. E' bene assumerli anche più volte al giorno. Anche i pomodori, mal tollerati in A o in B, non creano problemi. Qualche problema dai carciofi, il mais, i peperoni, le olive nere, i rapanelli.

h) La frutta fresca

Il tipo AB deve privilegiare i frutti più alcalini come l'uva, le prugne e i frutti di bosco.

Da evitare le arance perché irritanti lo stomaco e quindi in grado di interferire con l'assorbimento di alcuni minerali indispensabili.

Il pompelmo e il limone, invece, nel momento della digestione sviluppano un certo grado di alcalinità e quindi possono essere assunti senza problemi.

La banana produce problemi di assorbimento nel gruppo AB; al suo posto, per una buona fonte di potassio, sono da consumare le albicocche, i fichi e il melone.

i) I succhi e le bevande

Il gruppo AB dovrebbe iniziare la giornata bevendo un bicchiere di acqua insaporita col succo di mezzo limone, atto ad eliminare l'eccesso di muco. Altre bevande da preferire sono il succo di carote, di ciliege, di mirtili, di uva, di papaia.

j) Le spezie

Il gruppo AB deve limitare l'assunzione di sale di sodio e l'aceto; evitare il pepe, l'aglio, il curry, il prezzemolo.

Le conserve e le salse

Da evitare tutti i cibi in salamoia e sottaceto nonché il ketchup che contiene aceto.

k) Gli infusi e le bevande

Il gruppo AB deve stimolare il suo sistema immunitario troppo pigro anche con infusi di alfa-alfa, di bardana, di biancospino, di camomilla, di echinacea, di rosa canina. Ottimo il vino rosso per la sua attività sulle arterie in grado di ridurre il rischio cardiovascolare; anche una o due tazzine di caffè perché aumenta l'acidità e quindi la digestione gastrica e contiene i medesimi enzimi presenti nella soia. Per ottenere il massimo dei vantaggi, è consigliabile alternare regolarmente caffè e tè verde