

INTRODUZIONE

Il concetto di dieta in base al gruppo sanguigno risale al 1997, quando il dottor Peter J. D'Adamo, naturopata americano, pubblicò il suo libro intitolato *Eat Right 4 Your Type (L'alimentazione su misura)*, a cui fece seguito, qualche anno più tardi, un altro testo, *La salute su misura*.

I testi del dr. D'Adamo, tuttavia, sono molto prolissi e, trattando l'argomento in modo tanto specifico, risultano poco pratici e di difficile comprensione per chi non è del mestiere. Pertanto, ho deciso, prendendo spunto da diversi scritti e, naturalmente, anche dalla mia esperienza diretta, di creare una guida semplice e di facile utilizzo, adatta al grande pubblico, resa ancora più fruibile grazie anche ad un feedback visivo.

Perché ritengo che questo argomento sia così importante da dedicarci un manuale dettagliato? Per il semplice motivo che da quando ho iniziato a nutrirmi con gli alimenti confacenti al mio gruppo sanguigno, il mio sistema immunitario ha risposto di conseguenza ed io non mi sono più ammalato.

Al lettore chiedo di provare ad immaginarsi sempre in salute, attivo ed in forma, così da poter dedicare il giusto tempo all'attività lavorativa e ai propri hobbies senza dovervi rinunciare a causa di qualche malanno (magari di stagione). In questo modo è possibile andare a sciare ogni domenica in inverno, andare a passeggiare nei boschi o al mare con le persone a noi care in primavera, non perdersi neanche un giorno di sole d'estate e in autunno... beh, perché no, magari anche riposarsi leggendo un bel libro. E tutto questo grazie al rafforzamento del sistema immunitario dovuto alla giusta scelta degli alimenti.

Gruppo AB

Il gruppo AB è l'ultimo anello evolutivo per quanto concerne l'essere umano, e risale all'incirca al 500 d.C.. Le sue caratteristiche sono di ampia adattabilità, infatti può assumere, a seconda delle necessità ambientali, le peculiarità di uno degli altri tre gruppi. Il sistema immunitario è simile a quello del gruppo A, così come i meccanismi digestivi. Tuttavia, questi individui hanno una predilezione per la carne come il gruppo 0 e anche la risposta allo stress è simile a quella manifestata da questo gruppo.

Se appartenete al gruppo AB, le linee guida sono le seguenti:

1. Evitate la caffeina e l'alcol, in particolar modo durante situazioni stressanti. La caffeina, infatti, aumenta i livelli ematici di adrenalina e noradrenalina, già elevati di base in questo gruppo sanguigno.

- 2.

Utilizzate fonti diverse dalle carni rosse per il vostro bisogno proteico, preferite quindi pesce e

frutti di mare.

3.

Evitate di mangiare in modo insufficiente o di saltare i pasti, in quanto le diete ipocaloriche rappresentano uno stress aggiuntivo.

4.

Fate una colazione equilibrata, preferendo cibi proteici. Per gli individui del gruppo AB la colazione è il pasto più importante della giornata per bilanciare le esigenze metaboliche e la risposta allo stress e per aiutare la perdita di peso.

5.

Consumate pasti piccoli e frequenti per la vostra bassa acidità gastrica ed evitate di nutrirvi con amidi e proteine nello stesso pasto.

6.

Evitate assolutamente i cibi maggiormente dannosi per il vostro organismo: pollo, taluni tipi di coregoni, mais, grano saraceno, fagioli di Lima, fagioli di Spagna.

Carni e pollami: dose consigliata: 1-5 porzioni alla settimana.

Porzioni: 115-170 g uomini; 60-140 g donne e bambini.

Coloro che appartengono al gruppo sanguigno AB digeriscono le proteine animali meglio del gruppo A grazie all'effetto del gene B sull'assorbimento dei grassi. Ciononostante è meglio che scelgano prodotti provenienti da animali cresciuti in libertà e privi di agenti chimici e pesticidi per

evitare l'innalzamento del colesterolo.

Benefico: tacchino.

Indifferenti: coniglio, fagiano, fegato di vitello, struzzo.

Da evitare: agnello, anatra, cervo, cuore, faraona, galletto, manzo, montone, oca, pernice, piccione, pollo, quaglia, salumi, tartaruga, vitello.

***Pesce e frutti di mare:* dose consigliata: 3-6 porzioni alla settimana.**

Porzioni: 115-170 g uomini; 60-140 g donne e bambini.

Chi appartiene al gruppo AB dovrebbe ricavare la maggior parte delle proteine da una dieta ricca di pesce e frutti di mare, che in questo gruppo stimolano il sistema immunitario, in particolare nelle cellule natural killer.

Tutti gli alimenti da evitare sono sconsigliati a causa del loro alto contenuto di lectine e poliammine.

La chiocciola *Helix pomatia* è consigliata vivamente per il suo contenuto di lectina benefica che rafforza il sistema immunitario anche del gruppo AB.

Benefici: cernia, dentice, eglefino, luccio, lumache, merluzzo, pagello, rana pescatrice, salmone, sardina, sgombro, storione, tonno.

Indifferenti: aringa, carpa, caviale, cefalo, coregone, mitili, ombrina, orata, orecchia di mare, palombo, passera dell'Atlantico, passera pianuzza, persico (tutte le specie), pesce azzurro, pesce gatto, pesce spada, scaro, seppia, squalo, tilapia, triglia.

Da evitare: acciuga, anguilla, aragosta, barracuda, branzino, gamberetti, granchio, haddock, halibut, merlano, nasello, ostriche, passera di mare, polpo, rana, ricciola, sogliola, storione, ladano, trota di fiume, trota di mare, trota iridea, vongole.

***Uova:* dose consigliata: 3-5 uova alla settimana.**

***Latticini:* dose consigliata (latte o yogurt): 1-5 porzioni alla settimana.**

Porzione: 115-170 g uomini; 60-140 g donne e bambini.

Dose consigliata di formaggio: 0-3 porzioni alla settimana.

Porzione: 85 g uomini; 60 g donne e bambini.

Se appartenete al gruppo AB potete consumare dosi moderate di latticini e uova, in particolare queste ultime rappresentano una alternativa fonte proteica.

Benefici: albume (di uovo di gallina), fesa, kefir, latte di capra, mozzarella, panna acida, ricotta fresca, ricotta romana, ricotta stagionata, risolatte.

Indifferente: berna, caseina, cheddar, edam, fontina, gouda, guyère, latte vaccino (max 2% di grassi), mascarpone, münster, siero del latte, sottilette, stracchino, tuorlo d'uovo, uova di quaglia, uova d'oca.

Da evitare: brie, burro, camembert, caviale di salmone, emmenthal, gelato, gorgonzola, latte vaccino (intero), panna per caffè, parmigiano, provolone, sbrinz, uova d'anatra.

***Fagioli e legumi:* dose consigliata: 2-6 porzioni alla settimana.**

Porzione: 1 tazza, secchi.

Gli individui appartenenti al gruppo AB metabolizzano bene le proteine di molti fagioli e legumi, nonostante esse non siano sufficienti come unica fonte proteica. Attenzione ad alcuni tipi di fagioli che contengono lectine attive anche verso i gruppi A e B.

Benefici: fagioli dell'unghia, lenticchie verdi.

Indifferenti: fagioli bianchi, fagioli borlotti, fagioli cannellini, fagioli di soia, fagiolini verdi, fiocchi di soia, lecitina di soia, lenticchie rosse, miso, taccole, tamarindo, tofu.

Da evitare: ceci, fagioli adzuki, fagioli dall'occhio, fagioli di Lima, fagioli di Spagna, fagioli neri, fave, formaggio di soia, latte di soia, topinambur.

***Semi e frutta secca:* dose consigliata: 4-10 porzioni alla settimana.**

Porzione: semi: 1 pugno; frutta secca: 1-2 cucchiaini.

I semi e la frutta secca rappresentano una fonte complementare di proteine per il gruppo AB. Molti di questi alimenti, in particolare le noci, hanno in più la capacità di abbassare la concentrazione di poliammine per un'azione inibitoria sull'enzima ornitina decarbossilasi.

I semi di lino contengono grandi quantità di lignine, sostanze che aiutano a diminuire il numero dei recettori del fattore di crescita dell'epidermide, sostanze di proliferazione delle cellule di alcuni tumori.

Benefici: arachidi, castagne, noci.

Indifferenti: fagioline, latte di mandorle, litchi, mandorle, nocciole, noci di macadamia, noci di pecan, pasta di mandorle, pinoli, semi di cartamo, semi di lino.

Da evitare: anacardi, burro di sesamo/tahini, nocciole, noci del Brasile, pistacchi, semi di girasole, semi di papavero, semi di sesamo, semi di zucca.

Cereali a amidi: dose consigliata: 5-8 porzioni alla settimana.

Porzioni: grani e pasta (secchi): ½ tazza; pane: 2 fette; dolci: 100 g.

Gli appartenenti al gruppo AB dovrebbero limitare l'uso di carboidrati complessi per l'azione simil-insulinica che svolgono, andando ad incrementare la massa grassa.

L'amaranto, un cereale di origina antica, è un alimento fondamentale nella vostra dieta, in quanto contiene una lectina che previene il cancro del colon.