



CHE DIETA SEI?

Continua lo speciale sulle varie tipologie di diete spiegate dal Dott. Luca Deidda.
In questo numero...la Dieta dei Gruppi Sanguigni (1^a parte)

Peter D'Adamo (medico naturopata) ha considerato i gruppi sanguigni come la chiave interpretativa dei misteri della vita, della salute e della malattia (cultura giapponese). Nei 4 gruppi sanguigni sono iscritte le capacità genetiche di adattamento del sistema digerente e di quello immunitario.

I gruppi sanguigni vengono così suddivisi:

- Tipo O non hanno antigeni e possiedono anticorpi diretti contro gli antigeni del gruppo A e B (DONATORE UNIVERSALE 40% della popolazione)
- Tipo AB hanno antigeni A e B e non possiedono anticorpi anti - A ed anti - B (RICEVITORE UNIVERSALE 5% della popolazione)
- Tipo A hanno l'antigene A ed anticorpi anti - B (40% della popolazione)
- Tipo B hanno l'antigene B ed anticorpi anti - A (15% della popolazione).

Tale classificazione è importante nelle trasfusioni per evitare il rischio di agglutinazione che può comportare la morte del soggetto. Alcuni ricercatori hanno evidenziato che molte sostanze contenute negli alimenti sono in grado di provocare fenomeni di agglutinazione, anche se molto più deboli, nei confronti delle cellule di determinati gruppi sanguigni, provocando l'attivazione di fenomeni di vero e proprio rigetto. Ad esempio molte lectine di origine alimentare presentano caratteristiche simili all'antigene dei gruppi sanguigni e si comportano pertanto come nemici per le persone che possiedono anticorpi diretti contro quello specifico antigene.

LECTINE

Il latte ad esempio possiede lectine simili all'antigene B: se una persona è gruppo sanguigno tipo A e beve il latte, scatena un'immediata reazione specifica immunitaria con fenomeni di agglutinazione nel tentativo di eliminare l'intruso.

Tutte le lectine (sono proteine che possiedono fenomeni di agglutinazione) esercitano un effetto magnetico. E' possibile oggi eseguire un test dell'INDACANO condotto sulle urine.

Con una misurazione su scala calorimetrica è possibile misurare l'eliminazione di indacano, una sostanza del gruppo chimico degli indoli, che viene escreta con le feci e l'urina, quando l'organismo (fegato ed apparato gastrointestinale) non riesce a digerire le proteine.

TEST

I risultati della reazione con il test dell'indacano vanno interpretati secondo la seguente scala di valutazione:

- 0 - 2 valore buono,
- 3 presenza di qualche problema,
- 3 - 4 condizione critica.

Filosofia di Peter D'Adamo

Secondo Peter D'Adamo è possibile classificare gli alimenti in:

- adatti - nel senso che ad ogni singolo gruppo sanguigno gli alimenti ingeriti svolgono un ruolo nutrizionale ottimale, assicurando un'attività primaria antiossidante, antimutagena ed anticancro (IPPOCRATE che il tuo alimento sia il tuo medicamento)
- indifferenti - nel senso che apportano ed assicurano il valore nutrizionale al corpo umano senza interagire negativamente con esso
- sconsigliati - nel senso che vanno limitati o evitati in quanto contengono sostanze indigeribili (esempio: le lectine).



Dott. Luca Deidda
Chinesiologo
Posturologo
Osteopata
Fisioterapista

Specialista in
Chinesiologia
Preventiva e
Rieducativa

Responsabile
Tecnico - Scientifico
Eurofit



CHE DIETA SEI?

Continua lo speciale sulle varie tipologie di diete spiegate dal Dott. Luca Deidda.
In questo numero...la Dieta dei Gruppi Sanguigni (2^ parte)

GRUPPO SANGUIGNO "0"

GRUPPO O: definito Cacciatore – Raccogliatore è il gruppo sanguigno più antico comparso per primo nel continente africano.

Le caratteristiche biologiche del gruppo O sono:

- apparato digerente efficiente,
- sistema immunitario attivo,
- difficoltà di adattamento a nuove condizioni ambientali e nutrizionali (conseguenza la stipsi),
- tendenza ad un rallentamento dell'attività tiroidea,
- benessere da un'attività fisica o sportiva regolare ed intensa,
- benessere dall'assunzione di carni magre, pesce, frutta e verdura,
- scarsa tolleranza per i cereali, legumi, pasta, latte e latticini.

Le maggiori affezioni morbose possibili dei soggetti con gruppo O sono:

- disturbi della coagulazione,
- processi infiammatori,
- dolori articolari,
- ulcera gastroduodenale,
- manifestazioni allergiche.

Decalogo alimentare per il gruppo O:

- 1) Consumare carni magre (agnello, fegato, manzo, vitello, pollo, coniglio, anatra, tacchino) abbinate a frutta e verdura.
- 2) Favorire il consumo di pesce, crostacei, frutti di mare (ricchi di Omega 3), evitando aringhe in salamoia, caviale, pesce gatto, polpo, salmone affumicato, pesce salato, essiccato o conservato.
- 3) Evitare o ridurre carne di maiale, salumi, insaccati, affettati, carni conservate, cibi in salamoia (la presenza di nitrosammine e aflatoxina aumenta il rischio di tumori del cavo orale, dell'esofago, del retto, ma soprattutto dello stomaco)
- 4) Limitare il consumo di latte e latticini (formaggi), uova. E' consentito l'uso di burro, mozzarella, fiocchi di latte magro, latte e formaggio di soia.
- 5) Limitare i prodotti a base di frumento, mais e cereali (pane, polenta, pasta). Il glutine ivi

contenuto è ricco di lectine che frenano l'attività dell'insulina (filosofia di Barry Sears)

6) Consumare frutta e verdura in abbondanza, riducendo il consumo di ortaggi della famiglia delle Crocifere (cavoli, cavolini di Bruxelles, verze) in quanto potrebbero deprimere l'attività tiroidea e di ortaggi della famiglia delle Solanacee (melanzane, patate, ad eccezione dei pomodori) in quanto ricchi di lectine che tendono a depositare nelle strutture articolari.

7) Privilegiare l'olio extravergine di oliva.

8) Limitare il caffè e preferire il tè; evitare la coca cola e le bibite gasate.

9) No alla sedentarietà e praticare attività fisica ed intensa.

10) Utilizzare, in presenza di disturbi fitocomplessi o infusi adatti.

Esempio: liquirizia, luppolo, menta, olmo, quercia marina (*fucus vesiculosus*), rosa canina, tarassaco e figlio.



Dott. Luca Deidda

Chinesiologo
Posturologo
Osteopata
Fisioterapista

Specialista in
Chinesiologia
Preventiva e
Rieducativa

Responsabile
Tecnico - Scientifico
Eurofit



CHE DIETA SEI?

"Continua lo speciale sulle varie tipologie di dieta. In questo numero...
la dieta dei Gruppi Sanguigni (3^a parte)"

Gruppo Sanguigno "A"

GRUPPO A: definito Agricoltore è il gruppo sanguigno comparso per primo in Medio Oriente a seguito delle mutate condizioni di vita che si verificarono con l'introduzione dell'agricoltura e dell'addomesticamento degli animali.

Le caratteristiche biologiche del gruppo A sono:

- apparato digerente fragile,
- sistema immunitario variabile,
- adattamento a condizioni ambientali e nutrizionali stabili,
- benessere da un'attività fisica o sportiva rilassante,
- benessere da una dieta ricca in cereali e legumi,
- dieta vegetariana,
- scarsa tolleranza per carne, frumento, latte e latticini.

Le maggiori affezioni morbose possibili dei soggetti con gruppo A sono:

- anemia,
- affezioni epatiche,
- disturbi cardiocircolatori,
- diabete di I tipo,
- neoplasie.

Decalogo alimentare per il gruppo A:

- 1) preferire dieta ricca di cereali, legumi, verdure,
- 2) consumare frutta in abbondanza (almeno 3 volte al giorno) in particolar modo l'ananas che contiene bromelina un enzima defossificante che aumenta notevolmente la motilità intestinale e l'utilizzazione delle calorie.
- 3) limitare o evitare il consumo di carne, introducendo semmai pesce; evitare i cibi conservati, sotto sale o affumicati.
- 4) Ridurre latte, latticini, formaggi. Utilizzare la soia.
- 5) Evitare i cibi precotti e le carni insaccate (aumenta il rischio dei tumori).
- 6) Consumare pesce in piccole quantità escludendo i pesci piatti (sogliola e passere di

mare).

7) Consumare semi oleosi e frutta secca. Da evitare solo le noci brasiliane e pistacchio.

8) Contenere il consumo di prodotti a base di farina di frumento.

9) Praticare attività fisica rilassante.

10) Utilizzare fitocomplessi o infusi adatti (Aloe, Bardana, Biancospino, Camomilla, Cardo mariano, Echinacea, Valeriana).

N.B. Il metabolismo del gruppo A è l'opposto di quello del gruppo O.



Dott. Luca Deidda

Chinesiologo
Posturologo
Osteopata
Fisioterapista

Specialista in
Chinesiologia
Preventiva e
Rieducativa

Responsabile
Tecnico - Scientifico
Eurofit



CHE DIETA SEI?

Continua lo speciale sulle varie tipologie di dieta. In questo numero...
concludiamo la dieta dei Gruppi Sanguigni (4^a parte)



Dott. Luca Deidda
Chinesologo
Posturologo
Osteopata
Fisioterapista

Specialista in
Chinesologia
Preventiva e
Educativa

Responsabile
Tecnico - Scientifico
Eurofit

Gruppo Sanguigno "B"

GRUPPO B: definito Pastore - Nomade è il gruppo sanguigno comparso per primo in Mongolia e nel Caucaso in Asia Centrale, penetrando successivamente in Europa con le invasioni barbariche. Rappresenta il culmine dell'evoluzione dell'uomo e sarebbe caratterizzato da equilibrio, adattabilità e creatività.

Le caratteristiche biologiche del gruppo B sono:

- apparato digerente efficiente,
- sistema immunitario attivo,
- facilità di adattamento ambientale e nutrizionale,
- benessere da un'attività fisica moderata ed equilibrata,
- benessere seguendo una dieta variata con latte e latticini,
- scarsa tolleranza per salumi, carne di maiale, frutti di mare, semi e frutta secca.

Le maggiori affezioni morbose possibili dei soggetti con gruppo B sono:

- sindrome da affaticamento cronico,
- diabete,
- malattie autoimmuni.

Decalogo alimentare per il gruppo B:

- 1) Seguire una dieta onnivora.
- 2) Consumare latte e latticini.
- 3) Consumare carni magre. Da evitare la carne di maiale e il pollo.
- 4) Limitare o evitare il consumo di insaccati e di salumi.
- 5) Consumare pesce ed evitare i frutti di mare. Sono sconsigliati: acciughe, anguilla, aragosta, cozze, gamberi, granchi, lumache, ostriche, polpo, vongole.
- 6) Consumare ortaggi a foglia verde e frutta in abbondanza.
- 7) Limitare i prodotti a base di frumento e granoturco.
- 8) Limitare il consumo di semi e frutta secca ricchi di lectine che non riescono a digerire (arachini, nocciole, pistacchi e sesamo).
- 9) Praticare un'attività fisica moderata ed equilibrata.
- 10) Utilizzare fitocomplessi o infusi adatti. Esempio: eleuterococco, ginseng, liquirizia, menta e salvia. Evitare: aloe, barba di mais, fieno greco, luppolo, rabarbaro e tiglio.

Gruppo Sanguigno "AB"

GRUPPO AB: definito Moderno - Enigmatico è il gruppo sanguigno comparso per ultimo ed è relativamente raro.

Le caratteristiche biologiche del gruppo AB sono:

- apparato digerente fragile,
- sistema immunitario variabile,
- facilità di adattamento a condizioni di vita moderna,
- benessere da un'attività fisica o sportiva rilassante o moderatamente impegnativa,
- benessere da una dieta mista, ma con moderazione,
- scarsa tolleranza per carni rosse, pasta, fagioli e frutta secca.

Le maggiori affezioni morbose possibili dei soggetti con gruppo AB sono:

- anemia,
- neoplasie,
- malattie cardiocircolatori.

Decalogo alimentare per il gruppo AB:

- 1) Limitare il consumo di carni rosse, evitare carni insaccate, conservate o affumicate.
- 2) Consumare pesce e frutti di mare; evitare acciughe, anguilla, aragosta, gamberi, granchi, ostriche, polpo, spigola, vongole.
- 3) Ridurre i prodotti a base di farina di frumento.
- 4) Limitare il consumo della pasta (1-2 volte la settimana). Meglio il riso.
- 5) Consumare latte, latticini e formaggi.
- 6) Consumare ortaggi, in particolare pomodori e frutta secca in abbondanza. Gli antiossidanti presenti nel succo di pomodoro inibiscono la formazione di N-nitroso ad alta attività cancerogena. Particolarmente indicata la frutta alcalina (prugne, uva, frutti di bosco).
- 7) Privilegiare i grassi vegetali. Si all'olio d'oliva no ai sottaceti e all'aceto e al pepe.
- 8) Si al vino rosso, tè e caffè.
- 9) Praticare attività fisica e sportiva rilassante e moderatamente impegnativa.
- 10) Utilizzare fitocomplessi o infusi adatti. Esempio: biancospino, camomilla, cardo mariano, echinacea, eleuterococco, e valeriana. Evitare l'aloë, il barba di mais, il fieno greco, il luppolo, il rabarbaro e il tiglio.