

La dieta del gruppo sanguigno migliora la salute?

INDICE

La verità scientifica:

Ricorda:

Leggi anche

La **dieta** del gruppo sanguigno o **emodieta** è un particolare regime alimentare costruito su misura per ciascun gruppo sanguigno (0, A, B, AB, sia Rh positivo che negativo). Secondo i suoi principi, per ogni gruppo sanguigno esistono alimenti **benefici**, **neutri** oppure **nocivi**: un determinato cibo potrebbe essere salutare per persone con gruppo sanguigno A, ma nocivo per persone con gruppo sanguigno AB. Gli alimenti considerati “nocivi” sarebbero da eliminare completamente dalla dieta, o comunque il loro consumo dovrebbe essere limitato, perché si crede che possano provocare danni all’organismo anche gravi, mentre gli alimenti benefici sarebbero da consumare in abbondanza perché ritenuti addirittura in grado di guarire alcune patologie, anche quelle che apparentemente non hanno nulla a che fare con l’alimentazione. Tuttavia, **nessuno studio sull’emodieta ha mai prodotto risultati che possano dimostrare l’efficacia** di questo schema alimentare. Pertanto, la convinzione che la dieta del gruppo sanguigno migliori la salute, curi malattie o semplicemente faccia **dimagrire** è **completamente priva di basi scientifiche**.

La verità scientifica:

• La ricerca smentisce gli effetti benefici dell’emodieta

La teoria alla base della dieta del gruppo sanguigno sostiene che esista una stretta correlazione tra il gruppo sanguigno, i nutrienti assunti e il sistema immunitario di una persona. In particolare, afferma che i gruppi sanguigni siano nati in seguito all’evoluzione umana dovuta ai mutamenti dello stile di vita e dell’alimentazione. Tuttavia, **la ricerca** ha dimostrato che **non esiste alcuna correlazione tra i diversi regimi alimentari e i gruppi sanguigni**. Per di più, questi ultimi sono **solo quattro** dei circa **venti fattori** presenti nel sangue che differenziano una persona dall’altra.

• Correlazione tra gruppo sanguigno e dieta

Uno studio americano ha valutato gli effetti di una dieta equilibrata e personalizzata in base alle caratteristiche di ogni soggetto, somministrata senza tenere conto del gruppo sanguigno degli individui coinvolti. I risultati ottenuti hanno dimostrato che la dieta corretta ha migliorato gli indicatori di salute dei soggetti indipendentemente dall’aver preso in considerazione i cibi consigliati dall’emodieta e che non vi è nessuna correlazione tra il gruppo sanguigno e i benefici derivati dall’alimentazione.

• Benefici della dieta mediterranea

La miglior dieta è quella **mediterranea** perché è ricca di frutta, verdura e le quantità di **carboidrati**, **proteine** e **grassi** sono ben equilibrate tra loro. Inoltre, innumerevoli studi scientifici hanno comprovato gli **effetti benefici della dieta mediterranea** per la nostra salute, specie per quanto riguarda la **prevenzione di tante malattie** (metaboliche, cardiovascolari, etc.). Per ottenere i gustosi menu della dieta mediterranea scarica gratis **questo** programma alimentare, che ti aiuta a controllare il peso e contemporaneamente a guadagnare salute.

Ricorda:

Un’alimentazione sana, varia ed equilibrata migliora la salute indipendentemente dal gruppo sanguigno di appartenenza.

Collaborazione scientifica

[Dott.ssa Carolina Poli](#),

dietista specializzata in Alimentazione e Nutrizione Umana.

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.