

La dieta del gruppo sanguigno migliora la salute?

{pb-buttons}

{pb-share} 



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Accetta tutti

Accetta selezionati

Rifiuta

Powered by [Cookiebot](#) by [Usercentrics](#)

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.



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Powered by **Cookiebot by Usercentrics**

informazione di tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte ad un 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.