

# NUTRIZIONE e Sistema A B 0 (Tratto da Alimentazione e DNA)

Alcuni suggerimenti alimentari per gli appartenenti al gruppo sanguigno 0: IL CACCIATORE

1. Ha un sistema digestivo robusto
2. Ha un sistema immunitario iperattivo
3. E' intollerante agli adattamenti di tipo nutrizionale e ambientale
4. Reagisce meglio allo stress praticando attività fisica intensa
5. Necessita di un metabolismo efficiente per conservare la linea e sentirsi pieno d'energia

## ALIMENTI CHE FAVORISCONO L'AUMENTO DI PESO

GLUTINE DI FRUMENTO	Interferisce con l'efficienza dell'insulina e rallenta il metabolismo
GRANOTURCO	Interferisce con l'efficienza dell'insulina e rallenta il metabolismo
FAGIOLI DI SPAGNA e BIANCHI	Alterano l'utilizzazione delle calorie
LENTICCHIE	Impediscono il corretto metabolismo delle sostanze nutritive
CAVOLO-CAVOLINO DI BRUXELLES- CAVOLFIORE-SENAPE	Inibiscono la funzione della tiroide

## ALIMENTI CHE FAVORISCONO LA PERDITA DI PESO

LAMINARIA (alga marina) - PESCE- -FRUTTI DI MARE-SALE IODATO	Contiene iodio e stimola la produzione di ormoni tiroidei
FEGATO	È fonte di vitamina B e attiva il metabolismo.
CARNE ROSSA	Attiva il metabolismo
VERZA, SPINACI, BROCCOLI	

ATTENZIONE: IN LINEA GENERALE ATTENERSI ALLO SCHEMA "PRASSI ALIMENTARE ALCANIZZANTE E METABOLICA" PREFERENDO I PRODOTTI "BENEFICI" SOTTO INDICATI SOSTITUENDOLI SE SI VUOLE VARIARE CON QUELLI "INDIFFERENTI": FRUTTA E VERDURA È MEGLIO SE SONO DI STAGIONE.

## CARNE E POLLAME

CARNI ROSSE	120-180g (uomini)	1-2 volte alla settimana	50-150g (donne bambini)
CARNI BIANCHE	20-180g (uomini)	1 volta alla settimana	60- 150g (donne bambini)

**BENEFICI:** Agnello, Cervo, Cuore, Daino, Fegato, Manzo, Montone, Vitello, Cacciagione (Capretto, Capriolo)

**INDIFFERENTI:** Anatra, Coniglio, Fagiano, Pernice, Pollo, Quaglia, Tacchino

**DA EVITARE:** Maiale, Oca, Mortadella, Prosciutto, Insaccati e Salumi in genere

Le persone di tipo 0 digeriscono e assimilano bene la carne perché il loro stomaco tende a produrre buone quantità di acido cloridrico. Tuttavia bisogna ricordarsi di bilanciare l'apporto di proteine con sufficienti quantità di verdure e frutta. In caso contrario si corre il rischio di avere succhi gastrici eccessivamente acidi e pertanto dannosi per le pareti dello stomaco. Innegabile tra diete con bassa percentuale di fibre e tumore del colon, spiegabile con il prolungato tempo di stazionamento digestivo, causata dalla carenza di fibre, e con il conseguente accumulo di sostanze cancerogene nei visceri. Dopo un pasto carneo le tossine degradative provenienti dal catabolismo delle proteine animali rimangono in circolo per un periodo minimo di circa 142 ore. Ciò non dovrebbe stupirci più di tanto se consideriamo che il nostro sistema digestivo, analogamente a quello degli animali prettamente vegetariani, è circa 12 metri più lungo di quello dei classici carnivori.

## PESCE, CROSTACEI E FRUTTI DI MARE

TUTTI 120-180g 4 volte alla sett.

**BENEFICI:** Alosa, Aringa, Coregone, Halibut o sogliola dell'Atlantico, Luccio, Merluzzo, Nasello, Persico dorato, Persico spigola, Pesce serra, Pesce spada, Ricciola, Salmone, Sardine, Sgombro, Sogliola, Storione, Trota iridea

**INDIFFERENTI:** Acciughe, Anguilla, Aragosta, Calamari, Carpa, Cernia, Capasanta, Cozze, Gamberi, Gambero di fiume, Granchio, Lumache, Ombrina, Ostriche, Pagello occhialone, Palombo, Passera dell'Atlantico, Passera pianuzza, Rane, Spigola, Storione ladano, Tartaruga, Tonno alaluga, Trota di mare, Vongole

**DA EVITARE:** Aringhe in salamoia, Barracuda (Luccio), Caviale, Chioccioline di mare, Pesce gatto, Polpo, Salmone affumicato

I pesci come merluzzo, aringa, sgombro sono ricchi di grassi che fluidificano il sangue. I grassi contenuti in questi pesci possono inoltre essere di gran aiuto nelle malattie infiammatorie dell'intestino (acido eicosapentaenoico EPA). Teniamo presente anche che i prodotti ittici sono ricchi di iodio, la materia prima che la tiroide utilizza per fabbricare i suoi ormoni. E le persone di tipo 0 tendono ad avere una tiroide "pigra" e quindi un metabolismo più lento e una propensione ad acquistare peso.

## LATTE, LATTICINI UOVA

UOVA : 1 x max. 1 volta a settimana FORMAGGIO: 60g x max. 2 volte a settimana YOGURT INTEGRALE MAGRO: 1 volta a settimana

**INDIFFERENTI:** Burro vegetale, Feta, Formaggi di capra, Formaggi di soia, Latte di soia, Mozzarella di bufala

**DA EVITARE:** Brie, Camembert, Cheddar, Colbi, Edam, Emmentaler, Formaggini, Formaggio fresco magro, Gelato, Gorgonzola, Gouda, Jarisburg, Kefir, Latte di capra- intero- scremato, Munster, Neufchatel, Parmigiano, Provolone, Ricotta, Salatini al formaggio, Siero di latte, Suisse, Tomini, Yogurt tutte le varietà.

Le persone di tipo 0 devono limitare drasticamente il consumo di latte e derivati poiché il loro organismo non riesce a metabolizzarli bene. La proteina "lattasi" che comporta la trasformazione delle molecole del lattosio in zuccheri semplici monosaccaridi, è scarsamente presente nell'organismo. Il calcio consumato, di derivazione latte-casearia, non è utilizzabile dall'organismo. La qualità di calcio presente nel siero non può essere idonea a rifornire la matrice ossea, ma comunque adeguata a perseguire altre finalità, quali la coagulazione ematica. Alcuni tipi di verdure, legumi e cereali contengono sufficiente quantità di calcio per soddisfare il fabbisogno sia dell'adulto che dell'individuo in accrescimento.

## **OLI E GRASSI 1-2 CUCCHIAI DA TAVOLA**

Per essere un ottimo olio, il contenitore deve riportare la dicitura della spremitura a freddo, e di solito il contenitore è di vetro scuro da mantenere in frigo

**BENEFICI:** Olio di semi di lino, Olio extra vergine d'oliva (la spremitura deve essere fatta a freddo)

**INDIFFERENTI:** Olio di fegato di merluzzo, Olio di ravizzone, Olio di sesamo

**DA EVITARE:** Olio d'arachidi, Olio di cartamo, Olio di cotone, Olio di mais

## **SEMI E FRUTTA SECCA 6-8 pezzi 2-3 volte a settimana**

**BENEFICI:** Noci, Semi di zucca

**INDIFFERENTI:** Burro di mandorle- sesamo, Castagne, Mandorle, Margarina di girasole, Noce americana- macadamia, Pinoli, Semi di girasole- sesamo, Nocciole

**DA EVITARE:** Anacardi, Arachidi, Burro d'arachidi, Litchi della Cina, Noci brasiliane, Pistacchi, Semi di papavero

## **LEGUMI 80g SECCHI 2-3 volte alla settimana (solo i consentiti)**

**BENEFICI:** Fagiolini dall'occhio, Fagioli aduke-azuki, pinto

**INDIFFERENTI:** Baccelli di pisello, Ceci, Fagioli cannellini- di lima- jicama- nani- neri- rossi- verdi, Fagiolini, Fave, Piselli, Soia rossa

**DA EVITARE:** Fagioli bianchi- di Spagna, Lenticchie comuni- rosse- verdi, Tamarindo

Nonostante gli appartenenti al ceppo 0 non riescano ad utilizzare bene le proteine contenute in alcuni fagioli, ci sono delle categorie di quest'ultimi (benefici) che proteggono il rivestimento interno dello stomaco dall'attacco degli acidi e favorendo la guarigione di infiammazioni e ulcere. Attenersi ai consigli della grammatura e ripetizione.

## **CEREALI 70g SECCHI 2-3 volte alla sett. (solo gli indifferenti)**

**INDIFFERENTI:** Amaranto, Crusca di riso, Farina di riso, Farro, Grano Saraceno, Kascia, Miglio soffiato, Orzo, Riso soffiato

**DA EVITARE:** Crusca d'avena/frumento, Farina d'avena/frumento (00-comune-mais), Fiocchi di mais, Germe di grano, Semola di frumento

Gli alimenti prodotti a base di farine di frumento non sono ben tollerati dal ceppo 0, pertanto sarebbe bene ridurli drasticamente dalla propria dieta. Il glutine in esso contenuto altera il metabolismo, rallentando e favorendo l'accumulo di grasso.

## **PRODOTTI DA FORNO**

PANE CRACKER 1 fetta 2-3 volte a settimana DOLCI 1 porzione 2 volte a settimana

**INDIFFERENTI:** Dolci di riso, Fiocchi di segale, Pane di farro- di miglio- di riso integrale- di soia- sola segale- senza glutine

**DA EVITARE:** Dolci a base di crusca d'avena- a base di durio- a base di crusca di frumento- a base di mais, Pane ai cereali- di frumento integrale- di germe di grano- di segale con altri cereali

## **PASTA E ALTRI CEREALI**

FARINA o RISO 70g crudi 3 volte alla settimana PASTA (di grano consentito) 70g crudi 1-2 volte alla settimana

**INDIFFERENTI:** Farina di farro- di grano saraceno- di riso- di segale- d'orzo, Kasha, Pasta di topinambur, Quinca, Riso basmati- brillato

**DA EVITARE:** Couscous, Farina di durio- di frumento- di frumento integrale- glutinata, Pasta di semola di grano duro, Pasta fresca di grano tenero, Polenta La pasta di grano saraceno o di topinambur oppure quella di farina di riso sono meglio tollerate

## **ORTAGGI 3-4 Volte alla sett.**

**BENEFICI:** Abielmosco, Aglio, Alga marina, Coste, Erbetto, Broccoli, Carciofi, Cavolo rapa- verde, Cicoria, Cipolle gialle- rosse- spagnole, Lattuga romana, Pastinaca, Patate dolci, Peperoni rossi, Porro, Prezzemolo, Rafano, Rape, Scarola, Spinaci, Tarassaco, Topinambur, Verza, Zucca

**INDIFFERENTI:** Aneto, Asparagi, Barbabietole, Batata. Carote, Castagne d'acqua, Cerfoglio, Cetrioli, Cimette di rapanello, Cipolle verdi, Coriandolo, Crescione d'acqua, Daikon radici giapponesi), Cumino dei prati, Finocchio, Germogli di bambù, Indivia, Lattuga, Olive verdi, Peperoncino, Jalapeno, peperoni gialli- verdi, Pomodori, Radicchio, Rapini, Rapanelli, Rucola, Rutabagna, Scalogno, Sedano, Tofu, Zenzero, Zucchini vari

**DA EVITARE:** Alfalfa, Funghi shitake, Funghi coltivati, Avocado, Mais bianco- giallo, Cavolfiore, Cavolini di bruxelles, Melanzane, Cavolo bianco- cinese- rosso, Olive greche- nere- spagnole, Foglie di senape, Patate bianche- rosse

Gli ortaggi sono molto importanti per il ceppo 0. Attenzione ad alcune brassicacee, come cavolo cappuccino, cavoli di Bruxelles, cavolfiore e al senape, possono inibire la funzione della tiroide, la quale, nelle persone di tipo 0 tende ad essere un po' pigra. Il granoturco tende a favorire lo sviluppo di obesità e diabete.

L'ortaggio consumato deve essere di stagione, se la natura produce certi ortaggi in certe stagioni c'è il suo motivo.

## FRUTTA

Tutta la frutta consentita (lontano dai pasti)

**BENEFICI:** Fichi freschi- secchi, Prugne nere- rosse- verdi- secche

**INDIFFERENTI:** Albicocche, Ananas, Anguria, Bacche di sambuco, Banane, Cachi, Carambola, Ciliegie, Datteri rossi, Fichi d'India, Guaiava, Kiwi, Kumquat, Lamponi, Lime, Limoni, Mango, Melagrana, Melone d'inverno- di Spagna, Mirtilli- palustri, Papaia, Pesca noce, Pere, Pesche, Pompelmo, Popone, Ribes nero- rosso. Uva bianca- concordia- nera- spina- sultanina

**DA EVITARE:** Arance, Avocado, Cantalupo, Fragole, Mandarini, Melone mielato, More, Noce di cocco, Plantano, Rabarbaro

Prugne secche, fresche, fichi, frutti porporini e, in genere quelli di colore più scuro, abbassano l'acidità del tratto digestivo. Però non abusatene perché troppa alcalinità nuoce ai muscoli. Arance, mandarini e fragole sono molto acidi è bene evitarli. Ananas (frutto fresco) ottimo diuretico e scioglitore di grassi (bromelina)

## SUCCHI E BEVANDE

**BENEFICI:** Succo d'ananas, Succo di ciliegie nere, Succo di prugne

**INDIFFERENTI:** Succhi di verdura consentita, Succo di albicocche- di carote- di cocomero- di mirtilli palustri- di papaia- pomodoro con limone- di pompelmo- di sedano- d'uva

**DA EVITARE:** Sidro, Succo di cavolo- d'arancia- di mele

Il succo d'ananas è molto utile per evitare la ritenzione di liquidi e il meteorismo.

## SPEZIE E DOLCIFICANTI

**BENEFICHE:** Caruba, Curcuma, Curry, Laminaria, Pepe di Cayenna, Prezzemolo

**INDIFFERENTI:** Agar estratto d'alghe, Aglio, Alloro, Aneto, Anice, Basilico, Bergamotto, Cardamomo, Cerfoglio, Chiodi di garofano, Cioccolato extra fondente 75%, Coriandolo, Cremortartaro, Cumino, Dragoncello, Erba cipollina, Fecola, Gelatina magra, Maggiorana, Malto d'orzo, Melassa, Menta, Menta peperita, Menta verde, Miele, Miso, Paprika, Pepe della Giamaica, Pepe nero in grani, Peperoncino rosso, Rafano, Rosmarino, Sale, Salsa di soia, Salvia, Santoreggia, Sciroppo d'acero- di riso- di riso integrale, Senape in polvere, Tamari, Tamarindo, Tapioca, Timo, Zafferano, Zucchero di canna integrale

**DA EVITARE:** Aceto balsamico- di mele- di vino, Amido di mais, Cannella, Capperi, Noce moscata, Pepe bianco, Pepe nero macinato, Sidro, Vaniglia

I condimenti a base di lamine, sono particolarmente indicati perché ricchi di iodio. Inoltre contribuiscono a mitigare l'acidità gastrica. Il prezzemolo stimola la circolazione gastrica.

## CONSERVE, SALSE E ALTRI CONDIMENTI

**INDIFFERENTI:** Gelatina di frutta, Maionese, Marmellata di frutta, Salsa worcester, Senape

**DA EVITARE:** Condimenti speziati, Ketchup, Sottaceti kasher, Verdure sottaceto, Verdure in agrodolce

Attenzione: Maionese-Senape-Gelatina di frutta, devono essere fatte in casa

## INFUSI

**BENEFICI:** Centonchia, Fieno greco, Gelso, Luppolo, Menta piperita, Olmo, Pepe di cayenna, Prezzemolo, Rosa canina, Salsapariglia, Tarassaco, Tiglio, Zenzero

**INDIFFERENTI:** Achillea, Betulla, Biancospino, Camomilla, Corteccia di quercia bianca, Dong quai, Erba gatta, Foglia di lampone, Ginseng, Marrubio, Menta verde, Radice di liquirizia, Salvia, Sambuco, Scutellaria, Tè verde, Timo, Valeriana, Verbasco, Verbena

**DA EVITARE:** Acetosa, Alfalfa, Aloe, Barba di granoturco, Bardana, Borsa del pastore, Echinacea, Erba di san Giovanni, Farfara, Foglia di fragola, Genziana, Idraste, Rabarbaro, Senna, Trifoglio rosso o dei prati

## BEVANDE VARIE

**BENEFICI:** Acqua di soda, Acqua di seltz

**INDIFFERENTI:** Birra, Tè verde, Vino bianco- rosso

**DA EVITARE:** Bibita a base di cola, Bibite dietetiche, Bibite frizzanti, Caffè, Caffè deca, Liquori, Tè nero, Tè nero deteinato

Attenzione all'uso della birra, in quanto stimola la produzione di acidi gastrici e potrebbe causare iperacidità gastrica. Il TE' verde può sostituire altre bevanda contenenti caffeina, è un ottimo diuretico. Il caffè, invece è controindicato perché esalta l'acidità gastrica.

## ESERCIZIO FISICO

TIPO D'ESERCIZIO	DURATA	x SETTIMANA	TIPO D'ESERCIZIO	DURATA	x SETTIMANA
Aerobica	40-60 min	3-4 volte	Nuoto	30-45 min	3-4 volte
Jogging	30 min	3-4 volte	Sollevamento pesi	30 min	3 volte
Tapis-roulant	30 min	3 volte	Step	20-30 min	3-4 volte
Arti marziali	60 min	2-3 volte	Sport di contatto	60 min	2-3 volte
Ginnastica ritmica	30-40 min	3 volte	Bicicletta cyclette	30 min	3 volte
Camminare in fretta	30-40 min	5 volte	Danza	40-60 min	3 volte
Pattinaggio sul ghiaccio con roller	30 min	3-4 volte			

A lungo andare, la cronica mancanza di uno sfogo fisico all'energia accumulata durante lo stress può rendervi più vulnerabili nei confronti di malattie infiammatorie e autoimmunitarie come l'artrite e l'asma, oppure di disturbi come il sovrappeso o, addirittura, l'obesità, resistenza all'insulina, bassa attività tiroidea, edema.

Evitare caffeina o alcol, specialmente quando vi trovate in situazioni stressanti. La caffeina può essere particolarmente pericolosa, perché tende a far salire l'adrenalina e la noradrenalina.

**Per migliorare la reazione allo stress ricorrere agli adattogeni.** I più confacenti alle persone di gruppo 0 sono:

**RHODIOLA ROSEA:** oltre ad essere attiva contro lo stress, la Rhodiola possiede una buona capacità di prevenire l'attività delle catecolamine stimolata dallo stress e di promuovere la stabilizzazione della contrattilità cardiaca. La Rhodiola è anche in grado di prevenire le disfunzioni cardiopolmonari che possono insorgere in caso di permanenza a quote elevate.

**VITAMINE B:** per indurre una reazione equilibrata allo stress, le persone di gruppo 0 hanno particolarmente bisogno di massicce somministrazioni di vitamine del complesso B, in particolare la B1, l'Acido pantotenico (B5) e la B6.