

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

Alcuni suggerimenti alimentari per gli appartenenti al ceppo sanguigno **AB**: L'ENIGMA

1. È il risultato della mescolanza tra tipo A e B
2. Risponde in modo incostante ai cambiamenti di tipo ambientale e dietetico
3. Ha un apparato digerente sensibile
4. Ha un sistema immunitario troppo tollerante
5. Reagisce meglio allo stress con la vivacità fisica e l'energia creativa
6. È un mistero dell'evoluzione

## ALCUNI ALIMENTI CHE FAVORISCONO IL PESO

CARNE ROSSA	Viene digerita male, tende a favorire l'accumulo di Grasso e <intossica> l'intestino
FAGIOLI DI SPAGNA-FAGIOLI DI LIMA	Rendono l'insulina meno efficiente, rallentano il Metabolismo e favoriscono l'ipoglicemia
SEMI VARI	Favoriscono l'ipoglicemia
GRANO SARACENO-GRANOTURCO	Rende l'insulina meno efficiente
FRUMENTO	Rallenta il metabolismo, fa utilizzare male le calorie rende l'insulina meno efficiente

## ALIMENTI CHE FAVORISCONO LA PERDITA DI PESO

TOFU	Attiva il metabolismo
PESCE	
ORTAGGI A FOGLIA VERDE	
LATTE E FORMAGGI	Migliorano la produzione dell'insulina
LAMINARIA	Migliora la produzione d'insulina
ANANAS	Stimola la motilità intestinale

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 Magre	120-180g (uomini)	1-2 volte a settimana	50-150g (donne bambini)
BIANCHE	120-180g (uomini)	1 volta a settimana	60-150g (donne bambini)

**BENEFICI:** Agnello, Coniglio, Montone, Tacchino

**INDIFFERENTI:** Fegato, Fagiano

**DA EVITARE:** Anatra, Cervo, Cuore, Daino, Maiale, Manzo- tritato, Oca, Pernice, Pollo, Quaglia, Salumi, Vitello

A causa della bassa acidità gastrica, le persone di tipo AB non digeriscono bene la carne. Il segreto per renderla più accettabile consiste nel consumarne porzioni ridotte e poco frequenti. Il pollo può causare fastidiose irritazioni gastriche. Alla stesso modo, conviene evitare le carni conservate e affumicate, perché il loro consumo, unito alla scarsa produzione di acido, può aumentare il rischio di tumori gastrici.

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 3-4 volte a settimana

**BENEFICI:** Alosa, Cernia, Luccio, Lucioperca, Lumache, Merluzzo, Nasello, Pagello occhialone, Salmone, Sardina, Sgombro, Storione, Tonno ala lunga, Trota iridea- di mare

**INDIFFERENTI:** Aringa fresca, Calamari, Carpa, Caviale, Capasanta, Coregone, Cozze, Gatta, Ombrina, Orecchia marina, Palombo, Persico dorato, Pesce gatto- serra- spada, Sogliola, Sperlano

**DA EVITARE:** Acciughe, Anguilla, Aragosta, Aringhe in salamoia, Buccina, Eglefino, Gamberi- di fiume, Granchio, Sogliola dell'atlantico, Passera pianuzza, Persico spigola, Polpo, Rane, Ricciola, Salmone affumicato, Spigola, Storione ladando, Tartaruga, Vongole

Il pesce è un'ottima fonte di proteine per le persone di tipo AB. I pesci come merluzzo, sgombro sono ricchi di grassi che fluidificanti il sangue. I grassi contenuti in questi pesci possono inoltre essere di gran aiuto nelle malattie infiammatorie dell'intestino (acido eicosapentaenoico EPA).

## LATTE LATTICINI UOVA

UOVA	1	x1-2 volte a settimana	FORMAGGI	60g	x1-2 volte a settimana
YOGURT	120-180g	x2-3 volte a settimana	LATTE	120-180g	x1-2 volte a settimana

**BENEFICI:** Fetta, Focchi di latte, Formaggio di capra, Kefir, Late di capra scremato, Mozzarella magra, Ricotta, Yogurt bianco magro

**INDIFFERENTI:** Cheddar, Colby, Edam, Formaggio di soia, Gouda, Jarisburg, Latte di soia, Latte scremato, Suisse

**DA EVITARE:** Brie, Burro, Camembert, Gelato, Gorgonzola, Latte intero, Parmigiano, Provolone, Siero di latte

L'enzima "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

**BENEFICI:** Olio d'oliva,

**INDIFFERENTI:** Olio d'arachidi- di fegato di merluzzo- di lino- di ravizzone

**DA EVITARE:** Olio di Cartamo- di cotone- di girasole- di mais- di sesamo

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

**BENEFICI:** Arachidi, Burro di arachidi, Castagne, Noci

**INDIFFERENTI:** Anacardi, Burro di mandorle, Litchi della Cina, Mandorle, Noci americane- del Brasile- di macadamia, Pinoli, Pistacchi

**DA EVITARE:** Burro di girasole- di sesamo, Nocciole, Semi di girasole- di papavero tahini- di sesamo- di zucca

Anche se sono un'ottima fonte di proteine, questi alimenti andrebbero consumati in quantità modeste, perché tutti contengono lectine in grado di ridurre l'efficienza dell'insulina. Il soggetto AB mostra una certa tendenza a sviluppare alcuni disturbi della cistifellea, e per questa ragione farebbero meglio a evitare di mangiare frutta secca.

## **LEGUMI** 80g secchi 3-4 volte alla settimana

**BENEFICI:** Fagioli bianchi- di pinto- rossi, Lenticchie verdi, Soia rossa

**INDIFFERENTI:** Baccelli di pisello, Fagioli cannellini- jicama- nani- verdi, Fagiolini, Fave, Lenticchie comuni- rosse, Piselli, Tamarindo

**DA EVITARE:** Ceci, Fagioli aduki- azuki- di Lima- di Spagna- neri, Fagiolini dall'occhio, Fave

## **CEREALI** 70g secchi 2-3 volte alla settimana

**BENEFICI:** Crusca d'avena- di riso, Farina d'avena, Farro miglio, Miglio, Riso soffiato

**INDIFFERENTI:** Amaranto, Farina di riso- Fiocchi di soia, Germe di grano, Granulato di soia, Muesli, Orzo, Semola di frumento

**DA EVITARE:** Farina di granoturco, Fiocchi di granoturco, Grano saraceno, Kasha

In genere le persone di tipo AB tollerano bene i cereali. L'unico che può creare qualche problema è il frumento, perché può favorire un'eccessiva produzione di muco. Quindi chi soffre di problemi respiratori, oppure di otiti e sinusiti, dovrebbe limitare il consumo di prodotti a base di frumento. Un altro problema è legato alla parte più interna del chicco del frumento che tende a spostare l'equilibrio acido/base verso l'acidità, condizione non favorevole per il tipo AB i cui muscoli lavorano meglio in un ambiente leggermente alcalino.

## **PRODOTTI DA FORNO**

Pane, Cracker 1 fetta 1-2 volte a settimana Dolci 1 porzione 1-2 volte a settimana

**BENEFICI:** Dolci a base di riso, Focchi di segale, Miglio, Pane di germe di grano- di riso integrale- di soia- di soia integrale

**INDIFFERENTI:** Dolci di crusca di avena- di crusca di frumento, Farina di durio, Pane ai cereali- di farro- di frumento integrale- senza glutine

**DA EVITARE:** Dolci di farina di granoturco

Le raccomandazioni relative ai prodotti da forno sono simili a quelle fatte per i cereali

## **PASTA E ALTRI CEREALI**

Farina – Riso 70g crudi 2-3 volte a settimana Pasta 70g crudi 2-3 volte a settimana

**BENEFICI:** Farina d'avena- di germe di grano- di riso- di segale, Riso basmati- brillato- integrale

**INDIFFERENTI:** Couscous, Farina bianca- di durio- di farro- di frumento integrale- d'orzo- glutinata, Pasta di grano tenero- di semola di grano duro, Quinoa

**DA EVITARE:** Grano saraceno, Kasha, Pasta di topinambur

Le persone di tipo AB devono limitarsi a mangiare la pasta una o due volte alla settimana, mentre il riso può essere consumato liberamente. Crusca e germe di grano, sono concessi una volta alla settimana.

## **ORTAGGI**

**BENEFICI:** Aglio, Alfalfa, Barbabietole, Batata, Erbe, Broccoli, Cavolfiore, Cavolo verde, Cetrioli, Foglie di senape, Melanzane, Pastinaca, Patate dolci, Prezzemolo, Sedano, Tarassaco, Tofu, Verza

**INDIFFERENTI:** Abielmosco, Alga marina, Asparagi, Coste, Carote, Castagna d'acqua, Cavolini di Bruxelles, Cavolo bianco- cinese- rapa- rosso, Cerfoglio, Cicoria, Cipolle gialle- rosse- spagnole- verdi, Coriandolo, Crescione d'acqua, Cumino dei prati, Daikon, Finocchi,

**Funghi coltivati- enoki, Germogli di bambù, Indivia, Lattuga, Olive greche- spagnole- verdi, Patate bianche- rosse, Pomodori, Porro, Radicchio, Rafano, Rape, Rapini, Rucola, Rutabaga, Scalogni, Scarola, Spinaci, Zenzero, Zucca, Zucchini**

**DA EVITARE: Avocado, Carciofi, Funghi shitake, Mais bianco- giallo, Olive nere, Peperoncino, Jalapeno, Peperoni gialli- rossi- verdi, Rapanelli, Topinambur**

**FRUTTA:** Tutta quella consentita (non assumere dopo i pasti ad eccezione dell'ananas)

**BENEFICI: Ananas, Ciliegie, Fichi freschi- Secchi, Kiwi, Limoni, Mirtilli palustri, Pompelmo, Prugne nere- rose- verdi, Uva concordia- nera-rossa- spina- verde**

**INDIFFERENTI: Albicocche, Anguria, Bacche di sambuco, Cantalupo, Datteri, Kumquat, Lamponi, Lime, Mandarini, Mele, Melone d'inverno- di Spagna, Mirtilli, More, Papaia, Pere, Pescanoce, Pesche, Platano, Popone, Prugne secche, Ribes nero- rosso, Uva sultanina**

**DA EVITARE: Arancia, Avocado, Banane, Cachi, Carambola, Fichi d'India, Guaiava, Mango, Melagrana, Noce di cocco, Rabarbaro**

Privilegiate i frutti più alcalini come: l'uva, le prugne, frutti di bosco che contribuiscono a bilanciare l'acidità muscolare indotta da certi cereali. L'ananas è un buon tonico digestivo. Tra i frutti più comuni, sono decisamente da bandire le arance, perché irritanti per lo stomaco e in grado di interferire con l'assorbimento di alcuni minerali. Sembra strano ma un'altro agrume, il pompelmo, pur essendo un'acidità paragonabile a quella dell'arancia, viene addirittura incluso tra i frutti benefici, perché il pompelmo dopo la digestione sviluppa un certo grado di alcalinità. Ottimi sono il limone, che stimolano le funzioni dell'apparato digerente e contribuiscono ad eliminare l'eccesso di muco dalle vie respiratorie, mentre la vitamina C contenuta nell'agrume svolge un'attività antiossidante.

## SUCCHI E BEVANDE

**BENEFICI: Succo di carote- di cavolo- di ciliegie- di mirtilli palustri- di papaia- di sedano- di uva- di limone**

**INDIFFERENTI: Sidro, Succhi di verdura, Succo di albicocche- di ananas- di cetriolo- di mele- di pompelmo- di prugne**

**DA EVITARE: Succo d'arancia**

In linea di massima è bene scegliere succhi provenienti da frutti e ortaggi alcalini come: le ciliegie nere, mirtillo palustre, la carota e l'uva.

## SPEZIE E DOLCIFICANTI

**BENEFICHE: Aglio, Curry, Miso, Prezzemolo, Rafano**

**INDIFFERENTI: Agar estratto di alghe, Alloro, Aneto, Basilico, Bergamotto, Cannella, Cardamomo, Carruba, Cerfoglio, Chiodi di garofano, Cioccolato fondente (75%), Coriandolo, Cremortartaro, Cumino, Curcuma, Dragoncello, Erba cipollina, Fecola, Laminaria, Maggiorana, Melassa, Menta- piperita- verde, Miele, Noce moscata, Paprika, Rosmarino, Sale, Salsa di soia, Salvia, Santoreggia, Sciroppo d'acero- di riso- di riso integrale, Senape in polvere, Tamari, Tamarindo, Timo, Vaniglia, Zafferano, Zucchero di canna**

**DA EVITARE: Aceto balsamico- di mele- di vino bianco- di vino rosso, Amido di mais, Anice, Capperi, Estratto di mandorle, Gelatina, Pepe bianco- della Giamaica- di Cayenna- nero in grani e macinato, Peperoncino rosso, Sciroppo di mais, Tapioca Zucchero bianco**

Le persone di tipo AB devono limitare l'assunzione di sodio. È quindi preferibile insaporire i cibi con le alghe laminarie che, tra altro, hanno effetti benefici sul cuore, sul sistema immunitario, e contribuiscono a non accrescere un eventuale soprappeso. Utile anche il miso, con il quale si prepara una deliziosa zuppa oppure una salsa molto saporita. L'aglio va usato con molta generosità: è un ottimo tonico e possiede un'approvata attività antibiotica.

## CONSERVE, SALSE E ALTRI CONDIMENTI

**INDIFFERENTI: Gelatina di frutta, Marmellata di frutta, (Maionese- Senape, se fatte in casa)**

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

Cercate di evitare tutti i cibi in salamoia e sottoceto.

## INFUSI

**BENEFICI: Alfalfa, Bardana, Biancospino, Camomilla, Echinacea, Foglie di fragola, Ginseng, Radici di liquirizia, Rosa canina, Tè verde, Zenzero**

**INDIFFERENTI: Acetosa, Achillea, Betulla, Centonchio, Corteccia di quercia bianca, Dong quai, Erba di San Giovanni, Erba gatta, Foglie di lampone- di rosmarino, Idraste, Marrubio, Menta piperita- verde, Olmo, Pepe di Cayenna, Prezzemolo, Salsapariglia, Salvia, Sambuco, Tarassaco, Timo, Gelso, Valeriana, Verbena.**

**DA EVITARE: Aloe, Barba di granoturco, Borsa del pastore, Farfara, Fieno greco, Genziana, Luppolo, Rabarbaro, Scutellaria, Senna, Tiglio, Trifoglio rosso, Verbascio**

L'Alfaalfa, la bardana, la camomilla, l'echinacea e il tè verde aumentano i poteri di difesa dell'organismo. Il Biancospino e la Radice di Liquirizia sono benefici per l'apparato cardiovascolare. Il Tarassaco, la Radice di Bardana e le foglie di Fragola aumentano l'assorbimento del ferro e prevengono l'anemia.

## BEVANDE VARIE

**BENEFICI:** Caffè d'orzo, Tè verde

**INDIFFERENTI:** Acqua di selz- di soda, Birra, Vino bianco- rosso

**DA EVITARE:** Bibite a base di cola- dietetiche- frizzanti, Liquori, Tè nero

## ESERCIZIO FISICO

TIPO D'ESERCIZIO	DURATA	FREQUENZA SETTIMANALE
Tai Chi	30-45 min	3-5 volte
Hata Yoga	30 min	3-5 volte
Aikido	60 min	2-3 volte
Golf	60 min	2-3 volte
Bicicletta	60 min	2-3 volte
Camminare in fretta	20-40 min	2-3 volte
Nuoto	30 min	3-4 volte
Danza	30-45 min	2-3 volte
Sport aerobici leggeri	30-45 min	2-3 volte
Escursioni a piedi	45-60 min	2-3 volte
Stretching	15 min	

L'adrenalina liberata nell'organismo stimola i centri nervosi producendo ansia, iperattività e irritabilità. A lungo andare questa situazione mina l'efficienza del sistema immunitario lasciando la porta aperta alle infezioni, alle malattie cardiovascolari e ai tumori.