

# La dieta del Grupo Sanguíneo

El tipo de sangre que tenemos sería la causa de una predisposición a preferir y sintetizar mejor ciertos alimentos. Un manejo adecuado de este dato podría ayudarnos a bajar de peso de manera más natural.

## Equipo Redacción Punto Vital

A fines de la década de 1970, James D'Adamo, un médico naturista estadounidense, advirtió que los tratamientos dietéticos que aconsejaba a sus pacientes presentaban resultados muy dispares. Lo que más llamó su atención fue que, mientras la dieta vegetariana se mostraba muy eficaz en algunas personas, en otras no funcionaba y en algunas, incluso, les provocaba reacciones no deseadas. En ese momento, pudo concluir que había algo en la fisiología de cada individuo que lo lleva a preferir y asimilar mejor cierto tipo de comidas, en desmedro de otras. E intuyó que como, la sangre es la fuente principal de nutrición del organismo, la respuesta podía estar en ella.

Durante años estudió, evaluó e hizo un seguimiento de sus pacientes con distintos grupos sanguíneos, en la búsqueda de un patrón común. Observó, por ejemplo, que las personas de sangre tipo A responden mal a las dietas generosas en proteínas cárnicas, pero muy bien a las ricas en proteínas vegetales. Y que a esas mismas personas, ni la leche ni sus derivados les iban bien. También notó que mejoraban su condición física con ejercicios leves como el yoga, en tanto que la actividad más dinámica les producía malestar. En las personas de sangre tipo O notó que esto funcionaba a la inversa: tenían buenos resultados con la carne y los ejercicios más intensos. Así, llegó a la conclusión de que, en efecto, el refrán que dice "lo que es alimento para un hombre puede ser veneno para otro", encerraba una gran verdad.

A fines de la década de 1970, James D'Adamo, un médico naturista estadounidense, advirtió que los tratamientos dietéticos que aconsejaba a sus pacientes presentaban resultados muy dispares según el grupo sanguíneo

Todas aquellas observaciones las recogería James D'Adamo en una obra titulada *El alimento de un hombre ("One Man's Food")*, que vería la luz en 1980. Por estos días, en Estados Unidos se ha reeditado el libro y, con ello, la fiebre por seguir la llamada Dieta del Grupo Sanguíneo.

Fue, sin embargo, su hijo Peter el que estableció la relación del grupo sanguíneo con los alimentos. Y lo hizo descubriendo, en primer lugar, que dos de las principales afecciones del estómago -la úlcera y el cáncer- se daba más en grupos sanguíneos concretos. La úlcera en las personas del tipo O y el cáncer en las del tipo A.

Con los cientos de antecedentes que reunió lanzó la teoría en orden a que el tipo de sangre predispone a las personas a un tipo de alimentación concreto y singular. E, incluso, que predispone más a unas enfermedades que a otras. Si bien esta tesis ha sido muy discutida durante las dos últimas décadas, los especialistas todavía no logran ponerse de acuerdo ni descartarla totalmente, dado que en la base de sus conclusiones está un hecho indesmentible: que la salud depende, en mucha mayor medida de lo que la gente imagina, de la alimentación.

"A priori, no podría desecharse la idea de que una persona que orgánicamente rechaza o no procesa en forma adecuada las proteínas de la carne roja, por ejemplo, tenga una predisposición a nivel de antígenos en su sangre, que la lleve a reaccionar así. Sin embargo, cada vez hay más consenso en que el balance nutricional es fundamental para el bienestar físico y mental, porque hay actividades que demandan elementos proteicos que son irremplazables. O, por lo menos, difíciles de reemplazar, si es que la persona, además, descuida otros grupos de nutrientes importantes, como los carbohidratos y las vitaminas que, idealmente, debiera proveerlas a través de frutas y granos, y no a partir de azúcares artificiales", explica la nutricionista Angeles Díaz.

Para James y Peter D'Adamo, más que una alimentación hipercalórica, una causa del sobrepeso es tener hábitos de alimentación incompatibles con el tipo de sangre. Según esto, una persona podría perfectamente no subir de peso en base a alimentos ricos en carbohidratos. Pero cabe hacer la precisión de que estos investigadores señalan en su libro que la relación no es aplicable al 100% de los casos, ya que en sus propios estudios había un margen de "excepciones" que no respondían a esa regla. Es decir, no todos los organismos de las personas del

mismo tipo de sangre son intolerantes a los mismos alimentos. Las pautas generales que ofrecen, tras años de estudio clínico, son una orientación. Y, en ningún caso, deberían aplicarse sin un chequeo médico previo.

## El origen de los Grupos Sanguíneos

Padre e hijo, obviamente, se preguntarían por qué reacciona de forma tan diferente la sangre de unas personas con respecto a la de otras y a qué se debe la incompatibilidad manifiesta entre ellas, en algunos casos. Su conclusión -que puede ser discutida- es la de que cada grupo sanguíneo es el resultado de un momento de la propia evolución humana. Según ellos, el grupo sanguíneo del tipo 0 -el más antiguo y extendido- tendría más de 40.000 años de existencia y procedería de los hombres del Cro-Magnon, cuya alimentación se basaba en la caza y, por ende, en las proteínas de la carne.

El siguiente en aparecer habría sido el tipo A -entre 25.000 y 10.000 años- y apareció con las primeras sociedades agrícolas, cuya alimentación se basaba en el consumo de cereales y vegetales, procediendo especialmente de Asia y Oriente Medio. El tipo B provendría de las montañas del Himalaya, hace aproximadamente entre 15.000 y 10.000 años, siendo propio de los habitantes nómadas de las estepas asiáticas. En cuanto al tipo AB, éste habría surgido de la mezcla entre caucasianos (A) y mongoles (B).

Pues bien, para los D'Adamo la reacción de cada uno de los tipos sanguíneos se debería a que la sangre guarda una especie de "memoria celular" que "recuerda" su ancestral tipo de alimentación. Ahora bien, ¿por qué reacciona la sangre ante ciertos alimentos como si éstos fueran peligrosos enemigos? Peter D'Adamo asegura que se debe a las lectinas de los alimentos. ¿Y qué son las lectinas? Pues un tipo de proteínas cuyos antígenos también producen la activación del sistema inmune y, consecuentemente, el fenómeno de aglutinación (coagulación) de la sangre. Algunas lectinas hasta pueden producir la muerte instantánea en presencia de cantidades infinitesimales, al convertir los glóbulos rojos en coágulos que obstruyen las arterias. Es el caso de la ricina que contienen las semillas de castor (*Ricinus communis*), aunque, afortunadamente la mayoría de las lectinas de nuestra dieta no son tan peligrosas.

Y lo importante es que cada grupo sanguíneo reacciona de manera diferente ante ellas. Es decir, hay lectinas alimentarias que son rechazadas por las personas de un tipo de sangre, mientras no ocurre así con otros, para los que incluso son beneficiosas.

## Alimentos Beneficiosos, Neutros o Desaconsejados

En suma, Peter D'Adamo clasifica los alimentos en relación con los cuatro grupos sanguíneos en beneficiosos, neutros y desaconsejados. Los primeros son -en cada grupo sanguíneo- los que desarrollan un papel nutricional óptimo asegurando además una actividad antioxidante, antimutágena y anticancerígena. Podríamos decir que son "alimentos medicinales". Los segundos llevan a cabo un papel meramente nutritivo. Y los terceros son los que contienen sustancias no digeribles para los individuos de un determinado grupo sanguíneo debido a sus lectinas específicas, porque provocan la reacción defensiva del sistema inmune que los aglutina para poder luego eliminarlos.

## Características Generales del Tipo 0

Según Peter D'Adamo las personas con sangre del tipo 0 presentan -en general- un sistema inmunitario potente y muy activo, tendencia a una actividad tiroidea lenta, dificultad de adaptación a nuevas condiciones ambientales y nutricionales, bienestar con actividad física o deportiva regular e intensa y un aparato digestivo muy eficiente, capaz de metabolizar dietas ricas en proteínas (carnes magras, pescado y marisco). En cuanto a los alimentos que le son muy beneficiosos o perjudiciales.

las personas del tipo 0 deben:

- 1) Consumir frutas y verduras en abundancia pero reducir el consumo de las crucíferas (coliflor, brócoli, bruselas) y las hortalizas de la familia de las solanáceas (berenjenas, papas, etc.), excepto los tomates.
- 2) Consumir carnes magras equilibrando esa aporte con verdura. Deben evitar, sin embargo, la carne de cerdo, las conservas y los embutidos.
- 3) Consumir pescado y marisco, a excepción de pulpo, salmón ahumado, sardinas en lata, caviar, así como el

pescado en conserva.

4) Limitar o evitar el consumo de leche, lácteos, quesos y huevos. Están permitidos la mantequilla, los quesos frescos magros y los quesos de soja.

5) Eliminar todo producto que contenga trigo y limitar los que llevan maíz y cereales.

6) Evitar las bebidas gaseosas, las colas y el café, prefiriendo el té.

7) Practicar alguna actividad física de forma regular. Les van mejor los deportes competitivos, que requieren intenso esfuerzo físico.

8) En presencia de problemas, utilizar productos fitoterapéuticos o infusiones de diente de león, menta, olmo, lúpulo. Y evitar las de áloe.

Cabe añadir que los alimentos que favorecen el aumento de peso en las personas del tipo 0 son el gluten del trigo, el maíz, las judías, las lentejas y las crucíferas (coliflor). Por el contrario, favorecen la pérdida de peso las algas marinas, la sal yodada (en forma muy moderada), los pescados y mariscos, la carne de hígado, las espinacas y el brócoli.

## Características Generales del Tipo A

Las personas con sangre del tipo A presentan según D'Adamo -hablando en general, insistimos- un sistema inmunitario vulnerable, una buena adaptación a condiciones ambientales y nutritivas estables, bienestar con una actividad física o deportiva relajante, un aparato digestivo frágil que tolera mal la carne, la harina de trigo, la leche y sus derivados. Este grupo es más proclive y compatible con una dieta vegetariana, rica en cereales y legumbres.

Las personas del tipo A deberían:

1) Basar su dieta en el consumo de fruta, cereales, legumbres y verduras.

2) Consumir pescado sólo en pequeñas cantidades (mero, bacalao, merluza, salmón, sardina, trucha), excluyendo los pescados planos como el lenguado.

3) Limitar el consumo de carne, pero evitando los embutidos, las carnes -especialmente si están en conserva- y los alimentos salados o ahumados.

4) Evitar el consumo de leche y derivados. En cambio, la soja y sus derivados le son particularmente beneficiosos.

5) No consumir alimentos precocinados.

6) Consumir de forma habitual semillas oleaginosas y frutos secos (pasas, almendras), pero evitando las nueces y los pistachos.

7) Reducir el consumo de productos a base de harina de trigo.

8) Practicar actividades físicas relajantes (yoga, Tai-Chi, bicicleta, natación, excursiones).

9) Utilizar en caso de malestar productos fitoterapéuticos o infusiones de manzanilla, cardo mariano, equinácea, valeriana, aloe.

Cabe señalar que los alimentos que favorecen el aumento de peso en las personas del tipo A son las carnes, los alimentos lácteos, las habas y el exceso de trigo. Y favorecen el adelgazamiento los vegetales, los aceites vegetales, la soja y la piña.

## Características Generales del Tipo B

Las personas con sangre del tipo B presentan, según D'Adamo, un sistema inmunitario activo, facilidad de adaptación ambiental y nutricional, bienestar con actividades físicas o deportivas moderadas y equilibradas, y un aparato digestivo eficiente, que le permite seguir una dieta variada y equilibrada con leche y derivados, pero que posee poca tolerancia a los embutidos, la carne de cerdo, el marisco, las semillas y los frutos secos.

Las normas generales a seguir por las personas del tipo B serían:

- 1) Llevar una dieta variada y equilibrada.
- 2) Consumir abundantes frutas y hortalizas de hoja verde.
- 3) Consumir carnes magras, pero evitando las de pollo y cerdo, así como los embutidos.
- 4) Consumir pescado y evitar los mariscos. No se recomiendan las gambas, los cangrejos, la langosta, los mejillones, las ostras, las almejas, el pulpo, las anchoas, la anguila y los caracoles.
- 5) Consumir huevos, leche y derivados (es el único que los tolera bien).
- 6) Limitar los productos a base de trigo y maíz.
- 7) Limitar el consumo de semillas y frutos secos.
- 8) Practicar actividades físicas moderadas y equilibradas, como los ejercicios aeróbicos, la bicicleta, la natación, el yoga o el tenis.
- 9) Utilizar, en caso de malestar, productos fitoterapéuticos o infusiones de salvia, menta, ginseng o regaliz, pero evitar las de tila, lúpulo, ruibarbo, aloe.

En cuanto a los alimentos que favorecen el aumento de peso en las personas del tipo B, son el maíz, las lentejas, las semillas de sésamo, el trigo. Y favoreciendo el adelgazamiento los vegetales de hoja verde, el té, la carne -especialmente la de hígado-, los huevos y los lácteos.

## Características Generales del Tipo AB

Las personas con sangre del tipo AB presentan según D'Adamo un sistema inmunitario vulnerable, facilidad de adaptación a las condiciones de vida modernas, bienestar con una actividad física o deportiva relajante que exija esfuerzos moderados y un aparato digestivo frágil, que demanda una dieta mixta moderada y tolera mal las carnes rojas, la pasta y los frutos secos.

Las normas generales a seguir por las personas del tipo AB serían:

- 1) Limitar el consumo de carnes rojas y evitar las carnes en conserva o ahumadas, así como los embutidos.
- 2) Consumir pescado y marisco, pero evitando la langosta, las gambas, los cangrejos, las ostras, las almejas, el pulpo, la lubina, las anchoas y la anguila.
- 3) Evitar el consumo de productos a base de harina de trigo y limitar el consumo de pasta.
- 4) Consumir leche, yogurt y quesos, salvo cuando al hacerlo se provoquen afecciones a las vías altas respiratorias. En tal caso, deben suprimirse.
- 5) Consumir frutas -especialmente ciruelas, uvas, piña- y hortalizas en abundancia -sobre todo tomate-.
- 6) Preferir las grasas vegetales -primando el aceite de oliva-, pero evitar el vinagre.

7) Eliminar los encurtidos y la pimienta.

8) Preferir las actividades físicas y deportivas relajantes, que exijan sólo esfuerzos moderados.

9) En caso de malestar utilizar productos fitoterapéuticos o infusiones de manzanilla, cardo mariano, equinácea, regaliz o espino blanco, pero evitar las de tila, lúpulo, aloe.

Los alimentos que favorecen el aumento de peso en las personas del tipo AB son las carnes rojas, el maíz, el trigo, las judías y las semillas de sésamo, mientras que favorecen el adelgazamiento las verduras, las algas marinas, los pescados, los lácteos, la piña y el tofu.

## Compatibilidad entre los grupos sanguíneos

|                |  |
|----------------|--|
| <b>TIPO 0</b>  | Las personas con sangre del tipo 0 son "donadoras universales". Es decir, pueden donar sangre a cualquiera de las que tienen otros tipos de sangre, pero sólo pueden recibir la suya propia. |
| <b>TIPO AB</b> | Las personas del tipo AB son "receptoras universales", es decir, pueden recibir sangre de todos los demás, pero sólo pueden donar a los de su propio tipo.                                   |
| <b>TIPO A</b>  | Las personas del tipo A pueden recibir sangre de su mismo tipo y del grupo 0, pero no pueden recibir de los tipos B y AB. Y puede donar a los de su mismo tipo y a las de tipo AB.           |
| <b>TIPO B</b>  | Las personas del tipo B pueden recibir sangre de su mismo tipo y del grupo 0, pero no pueden recibir de los tipos A y AB. Y puede donar a los de su mismo tipo y a las de tipo AB.           |