

FUB



UNIVERSITAT
A MANRESA

Nutrició

La dieta del grup sanguini

Nutrició | Presentació | professora: **Laura Esquius** | **1er. Grau d'Infermeria**

ALUMNES: Miquel Batriu, Anna Cos, Judith Obiols, Tatiana Sánchez i Carles Mayol

ORÍGEN

Sistema AB0 (1901) descobert a principis del s.XX per Karl Landsteiner.

Els principals impulsors d'aquesta dieta del grup sanguini són els naturòpates

James D'Adamo

i Peter J. D'Adamo.



Aquests van concloure que com la sang és la principal font de nutrició del nostre organisme, la bona o mala assimilació d'alguns aliments estava condicionada pel nostre grup sanguini, fins al punt que en cada grup (A, B, AB i 0) hi ha aliments que ens són perjudicials, altres que ens són beneficiosos i d'altres neutres.



CARACTERÍSTIQUES I RECOMANACIONS PER CADA GRUP SANGUINI ›

Grup 0 (El caçador)			
Sistema immunitari	Adaptació a condicions ambientals i nutricionals	Activitat física o esportiva	Aparell digestiu
✓ Potent i molt actiu	✗ Dificultat d'adaptació a noves condicions	✓ Benestar si l'activitat és regular e intensa	✓ Molt eficient, capaç de metabolitzar dietes riques en proteïnes (carns magres, peix i marisc)
Consells generals per el Grup 0:			
<ul style="list-style-type: none">• Consumir fruites i verdures en abundància. Cal evitar o reduir:<ul style="list-style-type: none">○ El consum de les crucíferes (coliflor, cols de Brussel·les, cols ...)○ Les hortalisses de la família de les solanàcies (albergínies, patates, etc.) Excepte els tomàquets.• Consumir carns magres equilibrant aquesta aportació amb verdura.<ul style="list-style-type: none">○ Evitar: La carn de porc, els embotits, les carns en conserva i els aliments en salaó.• Consumir peix i marisc.<ul style="list-style-type: none">○ Evitar: Pop, salmó fumat, arengades en salaó, caviar i peix gat així com el peix salat, assecat o en conserva.• Permesos la mantega, els formatges frescos magres i els formatges de soja.<ul style="list-style-type: none">○ Limitar o evitar: El consum de llet, lactis, formatges i ous.• Elimina tot producte que contingui blat i limitar els que porten blat de moro i altres cereals.• Evitar les begudes gasoses, les coles i el cafè, preferint el te.• Practicar alguna activitat física de manera regular (millor els esports competitius que requereixen intens esforç físic).			



CARACTERÍSTIQUES I RECOMANACIONS PER CADA GRUP SANGUINI ›

Grup A (L'agricultor)			
Sistema immunitari	Adaptació a condicions ambientals i nutricionals	Activitat física o esportiva	Aparell digestiu
✗ Vulnerable	✓ Bona adaptació en condicions estables	✓ Benestar si l'activitat és suau i relaxant	✗ Fràgil que tolera malament la carn, la farina de blat, la llet i els lactis , i al qual li va millor una dieta vegetariana rica en cereals i llegums.
Consells generals per el Grup A:			
<ul style="list-style-type: none">• La base de la dieta dels individus del grup A és el consum de fruita, cereals, llegums i verdures.• Consumir peix només en petites quantitats (carpa, mer, bacallà, lluç, salmó, sardina, truita)<ul style="list-style-type: none">• Evitar: Peixos plans com el llenguado.• Limitar o evitar el consum de carn, evitant en tot cas els embotits, les carns en conserva i els aliments salats o fumats.• La soja i els seus derivats els són particularment beneficiosos.<ul style="list-style-type: none">• Evitar: el consum de llet i productes lactis.• No consumir aliments precuinats.• Consumir de forma habitual llavors oleaginoses i fruits secs però evitant les nous brasileres i els festucs.• Reduir el consum de productes a base de farina de blat.• Practicar activitats físiques relaxants (ioga, Tai-Chi, bicicleta, natació, excursions ...).			



CARACTERÍSTIQUES I RECOMANACIONS PER CADA GRUP SANGUINI ›

Grup B (El nòmada)			
Sistema immunitari	Adaptació a condicions ambientals i nutricionals	Activitat física o esportiva	Aparell digestiu
✓ Actiu	✓ Facilitat d'adaptació en qualsevol condició	✓ Benestar si l'activitat és equilibrada i moderada	✓ Eficient que li permet seguir una dieta variada i equilibrada amb llet i lactis però que té poca tolerància als embotits, la carn de porc, el marisc, les llavors i els fruits secs.
Consells generals per el Grup B:			
<ul style="list-style-type: none">• Portar una dieta variada i equilibrada.• Consumir abundants fruites i hortalisses de fulla verda.• Consumir carns magres però cal evitar les carns de pollastre i porc, i els embotits.• Consumir peix però evitar els mariscs.<ul style="list-style-type: none">• No es recomanen: les gambes, els crancs, la llagosta, els musclos, les ostres, les cloïsses, el pop, les anxoves, l'anguila i els cargols.• Consumir ous, llet i productes lactis (és l'únic grup que els tolera bé).• Limitar els productes a base de blat i blat de moro.• Limitar el consum de llavors i fruits secs.• Practicar activitats físiques moderades i equilibrades (exercicis aeròbics, la bicicleta, la natació, el ioga ...).			



CARACTERÍSTIQUES I RECOMANACIONS PER CADA GRUP SANGUINI ›

Grup AB			
Sistema immunitari	Adaptació a condicions ambientals i nutricionals	Activitat física o esportiva	Aparell digestiu
✗ Vulnerable	✓ Facilitat d'adaptació a les condicions de vida moderna	✓ Benestar si l'activitat és relaxant i requereix puntualment esforços moderats	✗ Fràgil que cal una dieta mixta moderada i tolera malament les carns vermelles, la pasta, les mongetes i els fruits secs.
Consells generals per el Grup AB:			
<ul style="list-style-type: none">• Limitar el consum de carns vermelles i evitar les carns en conserva o fumades així com els embotits.• Consumir peix i marisc.<ul style="list-style-type: none">• Evitar: la llagosta, les gambes, els crancs, les ostres, les cloïsses, el pop, el llobarro, les anxoves i l'anguila.• Evitar el consum de productes a base de farina de blat i limitar el consum de pasta.• Consumir llet, lactis i formatges.<ul style="list-style-type: none">• Suprimir: en cas de problemes a les vies respiratòries altes.• Consumir fruites (especialment prunes, raïm, pinya i fruites del bosc) i hortalisses en abundància (sobretot tomàquet).• Preferir els greixos vegetals, cal prioritzar l'oli d'oliva, però cal evitar el vinagre.• Eliminar els adobats i el pebre.• Preferir les activitats físiques i esportives relaxants que exigeixin només esforços moderats.			



UNIVERSITAT
A MANRESA

BENEFICIS › La dieta del grup sanguini

Segons els defensors de la dieta del grup sanguini...

- Progressiva pèrdua de pes.
- Reducció del nivell d'estrès
- Millora del sistema immunitari o de la sensació de fatiga.
- Una millor claredat mental
- Un augment de la mobilitat de les articulacions

A part de de les recomanacions dietètiques i aquesta dieta també incideix en la necessitat de practicar una determinada activitat física en comptes d'una altra, a partir del grup sanguini de cada persona.



UNIVERSITAT
A MANRESA

INCONVENIENTS › La dieta del grup sanguini

- Aquesta dieta no compta amb el recolzament de les autoritats sanitàries ni de la comunitat científica.
- Seguir una dieta d'aquest tipus podem produir trastorns importants per a la nostra salut.
- Privar al nostre cos de determinats aliments en funció del grup sanguini al que pertanyem, és totalment ineficaç i augmenta el risc que l'aportació de nutrients essencials que necessitem no es cobreixi.

L'Agència Espanyola de Seguretat Alimentària i Nutrició (AESAN) al 2007 va afirmar:

“No existeix una relació comprovada des del punt de vista científic entre el tipus de sang i la utilització de teixit gras. La prohibició d'aliments fa que la dieta estigui associada amb sensacions de gana i sofriment, i indueix a la pèrdua de massa lliure de greix, en comptes de massa grassa”



UNIVERSITAT
A MANRESA

BIBLIOGRAFIA › La dieta del grup sanguini

- British Dietetic Association. Top 5 Worst Celebrity Diets to Avoid in the New Year. [pàgina web]. 22 2012 novembre [14 abril 2013] British Dietetic Association (BDA). Disponible a: <http://www.bda.uk.com/news/121122FadDiets2012.html>
- Varis. Dietes d'aprimament: la mentida de basar-les en el grup sanguini. [revista d'internet]. 01 2011 febrer [14 abril 2013] Eroski Consumer. Disponible a: <http://revista.consumer.es/web/ca/20110201/alimentacion/75878.php>
- Alimentación Sana. El Grupo Sanguíneo y su Dieta. [revista d'internet]. 05 2009 març [15 abril 2013] Novedades Alimentación Sana. Disponible a: <http://www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/novedades/sanguineo.htm>