

Alimentazione e gruppo sanguigno.

Prof. Roberto Calcagno

Fino ad una decina di anni fa, quando preparavo un atleta per una competizione di Bodybuilding, mi comportavo quasi sempre allo stesso modo: iniziavo la fase di definizione a 10, 12 settimane dalla gara, con la dieta a sbalzi, riducendo l'apporto calorico, soprattutto a scapito dei carboidrati, in maniera graduale, fino a giungere alla fase di scarica, nella quale li mantenevo al minimo, per poi inserire la fase di ricarica. Il sistema nella maggioranza dei casi funzionava, c'era però una percentuale di atleti, per la quale non solo non era positivo, ma portava a risultati disastrosi, rendendoli muscolarmente vuoti e lisci, senza definizione. Avevo capito, empiricamente, che, in questi casi, dovevo mantenere più alti i carboidrati, ma cercavo una risposta scientifica a questo problema, che mi aiutasse fin dall'inizio ad individuare questi soggetti.

Quando lessi il libro del dott. Peter Joe D'Adamo "L'Alimentazione su misura" fui illuminato: avevo **trovato il tassello mancante! Il gruppo sanguigno.**

E' banale, diamo per scontato che non esista un individuo uguale ad un altro, siamo tutti diversi, per genetica, colore dei capelli, della pelle, carattere ecc. Perché mai allora non dovremmo diversificare l'alimentazione?

Tornando al mio problema era il gruppo sanguigno che determinava risposte diverse ad un approccio nutrizionale uguale per tutti!

Brevi cenni di storia dell'evoluzione.

I primi umanoidi apparvero sulla faccia del pianeta circa 500.000 anni fa, probabilmente nel continente africano.

Erano sicuramente svantaggiati rispetto ad altri predatori, più veloci e più forti di loro, ma l'essere umano aveva un grande vantaggio: il pollice opponibile alle altre dita, cosa che gli permetteva (e gli permette tutt'ora) una notevole abilità nell'uso delle mani. E' presumibile che agli inizi l'uomo si cibasse dei resti dei cadaveri spolpati dagli altri animali e, grazie all'abilità manuale, avesse imparato ben presto a spaccarne il cranio con una pietra per mangiarsi il cervello, dato che di altro doveva rimanere ben poco. Secondo alcuni autori, grazie a questa pratica, le sue capacità intellettive andarono a svilupparsi velocemente. A questo fatto se ne aggiunse un altro, circa 150.000 anni fa, nei suoi continui spostamenti, nelle zone paludose e lacustri, l'uomo cominciò a cibarsi di alghe e poi di animali che si nutrono di alghe, tutti alimenti che contengono elevate quantità di DHA (Acido Docosaesaenoico), un acido grasso polinsaturo a catena lunga, che è l'acido grasso di base per il cervello. Quando gli uomini primitivi cominciarono a cibarsi di questi grassi, la loro corteccia frontale cerebrale, responsabile del pensiero e del ragionamento, cominciò velocemente a svilupparsi. Grazie alle sue capacità intellettive l'essere umano diventò in breve tempo il predatore più temibile, organizzandosi in gruppi e trasformandosi in un terribile carnivoro. Oltre alla carne, che gli forniva proteine e grassi, è presumibile che l'uomo primitivo ottenesse i carboidrati da frutti, radici, bacche e verdura.

Fino ad allora tutti gli esseri umani erano di gruppo 0, non esistevano altri gruppi sanguigni!

Portandosi in vetta alla catena alimentare l'uomo cominciò a riprodursi molto velocemente, le riserve di carne cominciarono a scarseggiare e le guerre per il possesso dei territori di caccia erano sempre più frequenti.

Alcuni popoli cominciarono a migrare verso nord e a popolare il pianeta e circa 20.000 anni fa, riunendosi in vere e proprie comunità, ad allevare il bestiame e a coltivare il terreno, dando origine all'agricoltura: **fu in questo periodo che apparve il gruppo sanguigno A.** In breve tempo l'altezza media diminuì di circa 15 cm. A causa della riduzione dell'apporto di proteine nobili.

Il gruppo sanguigno B comparve circa 10.000/ 15.000 anni fa, nella zona dell'Himalaya, come adattamento al passaggio da un clima caldo a quello freddo e al mutato tipo di alimentazione, che si basava soprattutto sulla pastorizia e sui prodotti caseari, caratteristici delle tribù nomadi della steppa, popoli bellicosi, che spostandosi prima al nord e poi ad occidente, determinarono la comparsa del gruppo sanguigno AB, che deriva dall'incrocio di soggetti di tipo A con quelli di tipo B.

Il gruppo sanguigno AB è il più recente, apparso circa 1000 anni fa ed è anche il più raro, appartenendo ad appena il 5% della popolazione mondiale.

Influenza del gruppo sanguigno sull'alimentazione.

Sintetizzo ciò che il dott. D'Adamo ci indica relativamente ad ogni gruppo sanguigno:

Gruppo 0

E' il gruppo sanguigno più antico, appartenente ai cacciatori preistorici, è un carnivoro per eccellenza ed è quello che peggio si è adattato ai carboidrati, producendo quindi insulina in eccesso; ha spesso intolleranza verso il latte ed alcuni derivati. Ha un sistema immunitario molto forte, che ha permesso all'uomo primitivo di sopravvivere tra mille insidie e che si comporta nei confronti del cibo come fa con qualsiasi agente esterno e con gli altri gruppi sanguigni, attaccandolo se lo identifica come nemico: questo è il motivo per cui i soggetti di gruppo 0 sono quelli che in assoluto soffrono di più di forme allergiche, intolleranze alimentari e malattie autoimmuni, ma sono anche quelli che, statisticamente, hanno la più alta percentuale di guarigione dalle forme tumorali e da altre gravi malattie.

Gruppo A

E' il gruppo che meglio tollera i carboidrati, proprio perché è nato come una forma di adattamento ai prodotti dell'agricoltura: in genere tollera male il latte ed è poco propenso al consumo di carne rossa, specie se al sangue.

Gruppo B

E' il gruppo che tollera meglio il latte ed i latticini, non a caso una grande concentrazione di individui appartenenti a questo gruppo si trova nel nord Europa, in quei paesi di grandi consumatori di latte e derivati.

Gruppo AB

E' il più moderno, quello che ha imparato ad adattarsi a tutto, può cibarsi di tutto, in proporzioni equilibrate, con tranquillità; per contro ha un sistema immunitario troppo tollerante (nelle trasfusioni può ricevere il sangue da qualsiasi altro gruppo sanguigno, ma può donarlo solo ad un altro soggetto di gruppo AB), per cui statisticamente è quello con la più bassa percentuale di guarigione da malattie gravi.

Come per tutti gli altri caratteri ereditari, il gruppo sanguigno viene definito da due serie di geni: uno derivante dalla madre e l'altro dal padre, per una analisi approfondita bisognerebbe conoscerli entrambi.

Possibili combinazioni dei gruppi sanguigni

Gruppi dei genitori	gruppi dei figli
00 + 00	00
00 + A0	A0 00
00 + AA	A0
00 + B0	B0 00
00 + BB	B0
A0 + A0	AA, A0, 00
AA + A0	AA, A0
AA + AA	AA
A0 + B0	AB, A0, B0, 00
AA + B0	AB, A0
A0 + BB	AB, B0
AA + BB	AB
B0 + B0	BB, B0, 00
B0 + BB	BB, B0
BB + BB	BB
00 + AB	A0, B0
A0 + AB	AA, AB, A0, B0
AA + AB	AA, AB
B0 + AB	AB, BB, A0, B0
BB + AB	AB, BB
AB + AB	AA, AB, BB

Applicazioni pratiche nel bodybuilding.

Nella stesura di un programma alimentare per il bodybuilder, volendo considerare l'influenza del gruppo sanguigno, dobbiamo tenere presente che il gruppo 0 mal si adatta ai carboidrati e quindi, anche in fase di massa, dovrebbe privilegiare frutta, verdura e cereali integrali, quindi potrebbe adottare l'alimentazione a zona o comunque un tipo di alimentazione simile. In fase di definizione il soggetto di gruppo 0 risponde in modo ottimale a diete chetogeniche, a basso tenore di carboidrati, come la metabolica.

I soggetti di gruppo A e AB, volendo mettere massa trovano dei limiti in un approccio dietetico tipo la zona, quindi, per loro, forse è meglio un'impostazione alimentare che si avvicini a quella classicamente raccomandata dai nutrizionisti, con un 55/60% di carboidrati, un 25/30% di proteine ed il rimanente in grassi. In fase di definizione, per queste tipologie di soggetti, è raccomandabile non eliminare completamente i carboidrati.

I soggetti di gruppo B, dovrebbero comunque tenere bassa la quota di carboidrati, ma, in fase di definizione, possono permettersi di mantenere i latticini quasi fino alla gara, senza rischi di ritenzione idrica.

Considerazioni personali

Senza prendere per oro colato quanto detto, perché alcuni individui non rientrano in questa descrizione, soprattutto per il fatto che bisognerebbe considerare anche il sottogruppo, sono convinto che la conoscenza del gruppo sanguigno sia di grande aiuto nella stesura di un programma alimentare. Attualmente, quando procedo all'indagine di partenza, prima di dare dei consigli alimentari, chiedo a tutti quale sia il loro gruppo sanguigno; il problema è che molti non lo sanno. Questo è molto grave! Manca la conoscenza di una parte importante di loro stessi. Un'altra considerazione che voglio fare è la seguente: secondo il dott. Sears, circa un 25% della popolazione mondiale non è adattata per niente ai carboidrati ed un altro 25% è invece perfettamente adattato. Sarebbe molto interessante verificare se la maggioranza dei soggetti del primo scaglione sia di gruppo 0 e quelli del secondo di gruppo A.

A livello di indagine personale, tra i miei clienti (quindi senza alcuna pretesa di valore statistico o scientifico), ho scoperto che la stragrande maggioranza dei soggetti vegetariani è di gruppo A.

Il gruppo A è dominante mentre lo 0 è recessivo, per cui, si arriverà forse al giorno in cui il lupo non mangerà più l'agnello (ed io da animalista convinto me lo auguro), ma al momento la maggioranza dei soggetti è ancora di gruppo 0, quindi poco adattata ai carboidrati; cerchiamo almeno di avere più rispetto per gli animali e di farli vivere in modo dignitoso!

Consiglio vivamente a tutti la lettura del libro del dott. Peter Joe D'Adamo, ma soprattutto agli istruttori seri, nella cui libreria non può mancare.