

Dr. Roberto
Mazzoli

CHE COSA VUOL DIRE DIETA A SECONDO DEL PROPRIO “ GRUPPO SANGUIGNO”

Un'alimentazione uguale per tutti in realtà non a mai accontentato nessuno. Frasi come perdere peso diminuendo i grassi, consumare più carboidrati fa bene al buon umore e alla salute, più proteine per avere più energia, troppe proteine mettono a duro lavoro i nostri reni, cinque o sei piccoli pasti al giorno sono meglio di tre abbondanti, piluccare in continuità altera il lavoro dei succhi gastrici, lunga vita ai vegetariani, per la vit.b12 mangiare più carne, per essere più magri e in buona salute bisogna mangiare più frutta e verdura, attenzione al metabolismo troppa verdura cruda tende ad appesantirvi.....Riuscite ancora a raccapezzarvi con tutte queste “verità”? Ci troviamo di fronte a così tante e contrastanti teorie sull'alimentazione che non sappiamo più da che parte girarci. Che siate grassi o magri, giovani o meno giovani, sani o ammalati ormai i grandi “Saggi” si sono unificati in uno stesso “Girone Infernale”. A discapito quindi del piacere della buona e soprattutto “Sana Alimentazione” si finisce per mangiare sempre le stesse cose solo perché sono a portata di mano o magari semplicemente perché la pigrizia a in noi il sopravvento e finiamo per cibarci in modo irrazionale e per niente sano. Senza pensare che prima o dopo il nostro stomaco ci presenterà il “CONTO” per tutte le schifezze con cui lo abbiamo “nutrito”.

La cosa migliore sarebbe quindi un'alimentazione mirata e possibilmente personalizzata a secondo del proprio “gruppo sanguigno”, certo non è facile eliminare i chili di troppo mantenendo nel contempo salute e una buona forma fisica. Ciò potrà diventare possibile solo se adotteremo un'alimentazione che ci gratifichi e che naturalmente ci faccia bene, rispondendo al meglio delle nostre esigenze personali e soprattutto che tenga conto delle caratteristiche chimiche individuali di ognuno di noi ossia del modo con cui il corpo riesce ad assimilare e quindi trasformare il cibo. Purtroppo secondo il comune concetto dietologico odierno, che si tratti di un'alimentazione altamente proteica, o ricca di carboidrati o magari di un programma alimentare mirato, non si tiene mai in considerazione il fatto che ognuno di noi è “UNICO” e che le esigenze alimentari individuali sono ineguagliabili dipendendo soprattutto da molteplici fattori. L'ereditarietà per esempio a la sua importanza, specie quando si tratta di stabilire di che quantitativi il corpo necessita di determinate sostanze per poter funzionare al meglio. Dal punto di vista alimentare non è possibile fare di tutta tua l'erba un fascio, tutto ciò diventa poi più evidente quando si scopre che la natura ha fornito solo agli appartenenti al “gruppo sanguigno” “B” un particolare “enzima” che utilizzato dai succhi gastrici aiuta a scomporre su base chimica lo zucchero del latte (Lattosio), in questo caso questo prezioso alimento, e i suoi derivati, diventano digeribili solo per loro (gli appartenenti al Gruppo Sanguigno “B”) nel mentre per tutti gli altri (O-A-AB) sono guai, meglio a questo punto bandire questi alimenti dalla loro tavola una volta per sempre, in quanto difficilmente digeribili e quindi poco assimilabili. Ecco perché alcune persone, anche nutrendosi con gli stessi alimenti ottengono molte volte risultati diametralmente opposti, in effetti la situazione ci diventa più chiara quando finalmente riusciamo a comprendere che ciò dipende unicamente dalla struttura chimica del nostro corpo, in effetti, ecco perché molte cure considerate miracolose per alcuni, siano per altri, destinate al più tragico fallimento sin dall'inizio.

Molti medici hanno imparato da tempo che non tutti i pazienti rispondono allo stesso modo ad un'alimentazione all'apparenza sana. Essi in base a questa consapevolezza oggi non suggeriscono più indiscriminatamente un dieta “leggera” a chiunque soffra di stomaco. D'alto canto se si tratta di assecondare l'idea che ciò che fa bene a me deve far assolutamente bene anche a te, il successo di un qualsiasi programma alimentare diventa solo una questione di fortuna. Ma affinché l'alimentazione secondo “il gruppo sanguigno” vi entri, nel senso più esatto della parola, nel sangue e quindi in voi stessi, non dimenticate quanto segue: mangiate più spesso, ma con piccole porzioni, l'importante è che appartengano alla categoria degli alimenti “Ideali”, in modo che la quantità del cibo con cui vi nutrite derivi da sostanze preziose per il vostro organismo ed arrivi nel sangue in modo regolare e continuo.

Dr. Prof. Roberto Mazzoli

<http://www.robertomazzoli.com>