

Dieta do Tipo de Sangue

Heloisa Bernardes, formada em bioquímica e pioneira na sua terra natal (Brasil) no desenvolvimento da Medicina Ortomolecular em diversas universidades é autora de obras como “Equilíbrio através da pele”, “Terapia Ortomolecular”, “Oligoelementos em Estética” e “Você e seu Sangue”. Nesta última, Heloisa Bernardes baseia-se no trabalho do Dr. Peter D’Adamos, um Naturopata que desenvolveu um elaborado estudo sobre a dieta segundo o Tipo de Sangue, mencionando que o tipo de sangue representa um mapa genético que revela a mais confiável identidade do ser humano.

A construção de uma dieta de acordo com o grupo sanguíneo fundamenta-se através da relação que existe entre determinado grupo sanguíneo e um conjunto de características fisiológicas do organismo da própria pessoa, ou seja, o grupo sanguíneo de cada pessoa reflete a sua química interna e através desse estudo é possível definir um conjunto de características ou particularidades de cada indivíduo e traçar um estilo de vida que lhe seja favorável, prevenindo assim uma série de doenças e auxiliando na recuperação das mesmas.

Através de cada tipo de sangue foi então possível determinar a suscetibilidade às doenças, o tipo de alimentação que favorece o organismo, as carências nutricionais mais comuns e que tipo de exercício físico deve ser praticado por cada pessoa.

Cada tipo sanguíneo transporta uma mensagem genética vinda dos nossos ancestrais que apesar da distância no tempo, muitos dos seus traços e características, tanto no que respeita ao sistema digestivo como ao sistema imunitário ainda nos afetam.

Características de cada tipo sanguíneo

Tipo de Sangue “O”

- É considerado o tipo de sangue mais antigo, o sobrevivente da cadeia alimentar, com um forte e agressivo sistema imunitário, podendo ser mais propensas a doenças auto-imunes.
- Maior predisposição para sofrer de níveis elevados de acidez estomacal e consequentemente de úlceras pépticas.
- Tendência para distúrbios na coagulação sanguínea, doenças inflamatórias, artrite, baixa produção de hormonas da tiroide e alergias.
- Necessidade de incluir na alimentação produtos animais e proteínas.
- Tem uma menor tolerância por adaptações dietéticas e ambientais.
- Os laticínios e grãos são de difícil digestão, devido ao facto de o seu sistema digestivo não estar adaptado a esses alimentos.

- As pessoas com este tipo de sangue dão-se bem com exercício físico intenso.
- A restrição do consumo de pães, grãos, determinados legumes e feijões favorece a perda de peso nas pessoas deste tipo de sangue.
- As pessoas que possuem este tipo de sangue possuem geralmente características inatas de força, resistência, autoconfiança, intuição e otimismo e representam de uma forma geral bons líderes.

Tipo de Sangue “A”

- É considerado o tipo de sangue tendencialmente vegetariano devido à sua necessidade em se deslocar e adaptar-se a alimentos e modos de vida relacionados com a agricultura e para sobreviver em comunidades muito populosas.
- Maior predisposição para baixos níveis de produção de suco gástrico, que quando ignorada poderá levar a anemia perniciosa e cancro do estômago.
- Possuem um aparelho digestivo sensível e um sistema imunitário vulnerável, predisposto à invasão de microrganismos.
- Maior predisposição a doenças cardiovasculares, cancro, anemia, distúrbios do fígado e da vesícula e diabetes.
- A restrição do consumo de carne, laticínios, feijões e trigo favorece a perda de peso.
- O tipo de exercício físico mais favorável às pessoas do tipo de sangue A é exercício de natureza relaxante que facilite a concentração.
- As pessoas que possuem este tipo de sangue adaptam-se geralmente bem em ambientes com muitas pessoas e conseguem gerir melhor o stress de um estilo de vida urbano e mais sedentário.

Tipo de Sangue “B”

- As pessoas que pertencem a este grupo sanguíneo são omnívoras por natureza.
- Possuem um forte sistema imunitário.
- Adaptam-se facilmente a mudanças de alimentação e de ambiente.
- Possuem geralmente um sistema nervoso equilibrado.
- Quando em desequilíbrio adquirem propensão a doenças auto-imunes, infeções virais, diabetes, síndrome de fadiga crónica e esclerose múltipla.
- Evitar milho, lentilhas, sementes de sésamo, amendoins, trigo e trigo-sarraceno, favorece a perda de peso para as pessoas com este tipo de sangue.
- O exercício físico mais favorável para as pessoas que possuem este tipo de sangue é moderado, com equilíbrio mental: caminhada, ciclismo, ténis e natação.

Tipo de sangue “AB”

- Grande capacidade de adaptação às condições de vida modernas.
- Sistema imunitário suscetível a agentes agressores externos (vírus, bactérias, pesticidas etc.)
- Aparelho digestivo sensível.
- Maior predisposição a doenças cardiovasculares, cancro e anemia.
- Evitar carnes vermelhas, feijões, milho e trigo-sarraceno favorece a perda de peso. Assim como acontece com o consumo regular de tofu, frutos do mar, laticínios, folhas, algas marinhas e abacaxi.
- O tipo de exercício físico adequado para as pessoas com este tipo de sangue consiste em exercício relaxante que facilite a concentração, tal como o yoga, tai chi, combinados com exercícios moderados como a caminhada, o ciclismo e o ténis.

A dieta do tipo sanguíneo explica o facto de nem todas as pessoas conseguirem perder peso com uma dieta clássica estereotipada, pois o facto é que determinados alimentos que produzem perda de peso numa pessoa, muitas vezes produzem o efeito contrário em outra pessoa diferente.

Esta dieta vai assim de encontro às necessidades e particularidades de cada indivíduo de acordo com o seu grupo de sangue e mostra-se bastante eficaz favorecendo todos os aspetos da saúde do indivíduo.