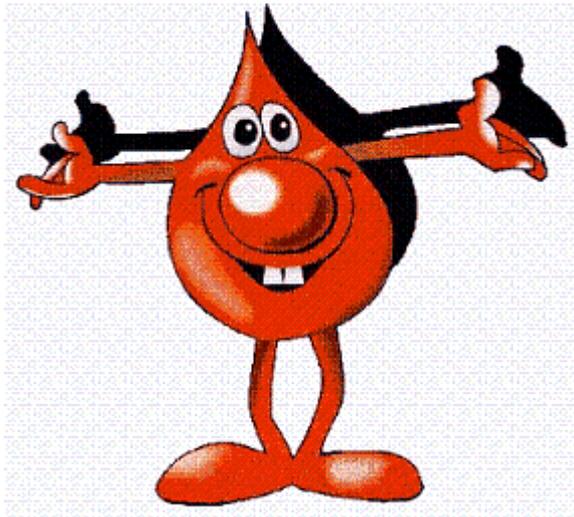


I gruppi sanguigni



Tornando a noi, credo di avervi già chiesto se conoscete il vostro gruppo; infatti, risulta che a questa caratteristica del nostro organismo siano legate le compatibilità o le incompatibilità degli alimenti. (1)

I gruppi, com'è noto, sono quattro: 0, A, B, AB; il gruppo D è anche denominato Rh, che, se presente, sarà + oppure -, se assente; esistono inoltre di ciascuno vari sottogruppi, ma ai fini della nostra discussione è sufficiente fermarci ai quattro sopra elencati. L'organismo quindi si caratterizza in base al gruppo che possiede nel senso che avrà una serie di anticorpi e di antigeni diversi da quelli di gruppo diverso; tale tolleranza nei confronti di organismi eguali si manifesta nella stessa misura anche verso molte sostanze alimentari, animali o vegetali che siano. Il concetto è solo apparentemente difficile da apprendere; non dimentichiamo mai che apparteniamo alla Natura, nel senso che siamo figli suoi, esattamente come i vegetali ed i minerali.

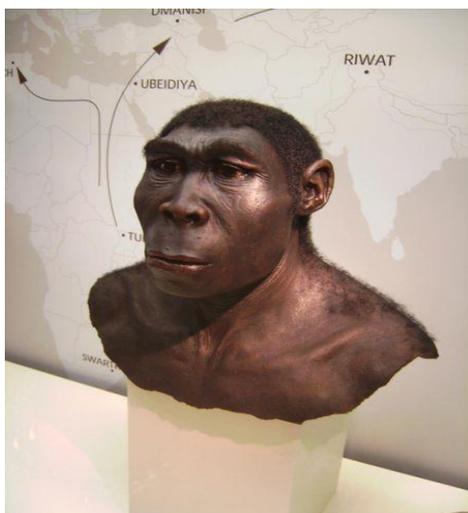
Le Leggi naturali valgono indistintamente per tutti.

Quando mangiamo una foglia di insalata, mangiamo una certa quantità di acqua, una piccola quantità di minerali che la pianta ha assorbito ed elaborato dalla terra per la propria sopravvivenza (ricordiamoci che l'insalata esisteva prima che l'uomo cominciasse a consumarla!), piccole quantità di energia solare racchiuse nella clorofilla, *piccole quantità di proteine e zuccheri*; il nostro organismo seleziona i vari componenti, impiegando una buona dose di energia propria, li utilizza per le proprie necessità metaboliche ed espelle le fibre (di cui alcune utilizzate dai "fermenti lattici") che non può digerire, le quali ritornano alla terra per dare inizio ad un nuovo ciclo; al termine di questa "fatica" spera di recuperare l'energia spesa e di averne ottenuto una buona dose da spendere per le proprie necessità.

Quasi tutte le sostanze alimentari possiedono *proteine* che sono differenti per ogni tipo; orbene tali differenze possono essere compatibili o incompatibili con i meccanismi digestivi del gruppo che possiede il nostro organismo; nel primo caso, compatibili, gli alimenti saranno accettati, utilizzati al massimo ed espulsi se in quantità superiore alle necessità; nel secondo, incompatibili, gli stessi verranno solo parzialmente accettati, in parte accumulati nel grasso sottocutaneo nell'attesa di una graduale espulsione (cellulite) ed in parte destinati a combinare dei guai seri. Infatti, piccole parti di questi, denominate lectine, hanno la proprietà di legarsi a porzioni di membrane cellulari (ghiandole endocrine, articolazioni, intestino, guaine nervose, rene, fegato, etc.) creando sequenze estranee all'organismo che vengono da questo aggredite con potenti anticorpi, al preciso scopo di distruggerle; è a questo punto che inizia la cosiddetta "malattia autoimmune", vale a dire, malattia generata proprio dall'organismo stesso, frastornato dalla presenza di tanti ospiti camuffati da benefattori. Ecco il famoso gasolio introdotto in un motore a benzina.

Ora, per capire la caratteristica peculiare dei vari gruppi è necessario che facciamo una passeggiata nel lontano passato, andando a trovare i nostri antichi progenitori per conoscerne, con un po' di immaginazione, le abitudini di vita.

Possiamo iniziare dall'homo sapiens detto di Neanderthal, che sappiamo essere inizialmente vissuto circa 100.000 anni fa, in Africa, esattamente in Africa centrale. Poverino! Pensate che trascorrevà le sue giornate all'affannosa ricerca di cibo; rincorrevà gallinacci e piccoli roditori, gazzelle e piccoli bovini, aspettava che qualche belva si saziasse e poi si contendeva gli avanzi delle carogne con sciacalli, iene, avvoltoi e simpaticoni del genere, cercava di afferrare i pesci con le mani, oltretutto senza saper ancora usare bene il pollice opponente, raccoglieva bacche e radici; era solo contro tutti, belve e suoi simili con i quali oltretutto comunicava con urla e suoni gutturali male articolati e, di sera, si rintanava in qualche grotta al riparo dai predatori notturni. Di certo stava pagando a duro prezzo l'atto di superbia commesso nel Paradiso Terrestre, dove, tra l'altro, pare che si fosse annoiato terribilmente.



Indubbiamente in tale situazione la sua esistenza non era molto lunga, infatti, è stato calcolato che la sua vita media fosse di 30 anni; sappiamo anche dalle ricerche di paleosierologia (che parolona! beh! vuol dire che sono stati fatti esami del DNA sui reperti fossili) che possedeva solo il gruppo 0.

Secondo una serie di studi recenti, pare che tale nostro progenitore avesse delle caratteristiche genetiche diverse dalle nostre. Infatti mentre il Dna degli uomini contemporanei è praticamente identico a quello degli antenati Cro-Magnon, quello del Neanderthal differisce nettamente da entrambi; pur avendo abitato insieme in Europa, non si incrociarono se non sporadicamente, tra loro, rimanendo sempre due specie distinte, fino a che il nonno Neanderthal, perdendo la battaglia evolutiva con il Sapiens-Sapiens, giunse ad estinzione. E' quanto affermano ricercatori italiani dell'università di Ferrara, guidati da Giorgio Bertorelle, dopo aver confrontato il Dna di esemplari di uomini di Neanderthal con quello di esemplari di Homo Sapiens Sapiens rinvenuti in Puglia nel 1988 e con quello di uomini contemporanei, in tutto 2.500 tra europei, asiatici ed africani.

Come riferito sulla rivista *Proceedings of the National Academy of Science (Pnas)*, il test del Dna mostra che i nostri geni non hanno ricevuto alcuna eredità sostanziale da Neanderthal, cosa interpretata dagli scienziati come risultato del fatto che il nostro diretto antenato non si è mai accoppiato con uomini di Neanderthal, limitandosi a dividere con loro i territori colonizzati durante il tardo Pleistocene, circa 40 mila anni fa. (2)

“Abbiamo esaminato il Dna dei mitocondri estratto dagli scheletri di quattro Neanderthaliani vissuti tra 29 e 42 mila anni fa, poi quello di due scheletri pugliesi di uomo anatomicamente moderno risalenti a circa 14 mila anni fa, già battezzati uomini di Cro-Magnon, infine quello di un vasto gruppo di individui contemporanei”, racconta Bertorelle spiegando che i mitocondri sono organelli delle cellule che servono per produrre energia e che sono dotati di un proprio pacchetto di geni molto utile negli studi sul passato degli uomini.

“Mentre il Dna degli uomini contemporanei è praticamente identico a quello degli antenati Cro-Magnon, quello di Neanderthal differisce nettamente da entrambi”, precisa lo scienziato aggiungendo che il Dna di Homo Sapiens-Sapiens non è quasi

per niente cambiato negli ultimi 25 mila anni e che i Neanderthaliani avevano caratteristiche genetiche a sé, mantenute tali fino alla loro estinzione.

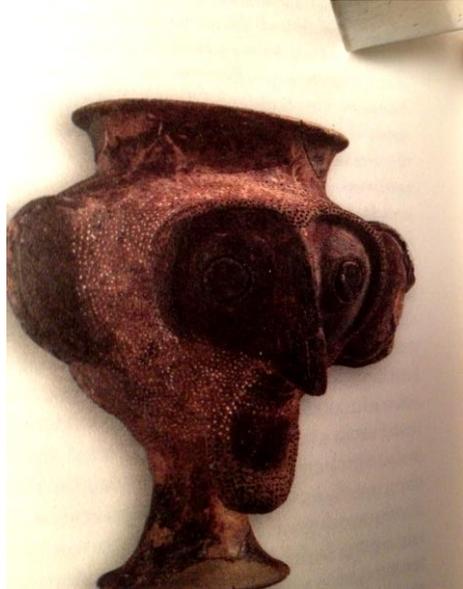
”Anche se non possiamo escludere che una percentuale di incroci minimi tra le due specie si sia verificata in passato - conclude Bertorelle - questi studi dimostrano per la prima volta l'assoluta separazione tra Neanderthal e Homo Sapiens-Sapiens e che il passato di Neanderthal non ha condizionato il nostro Dna. Infine le nostre ricerche sono in accordo con la teoria dell'origine recente in Africa, circa 150-200 mila anni fa, dell' Homo sapiens e con la sua successiva colonizzazione del pianeta”.



Sono occorsi ben 50.000 anni per assistere alla nascita di un'organizzazione sociale che assicurasse quotidianamente cibo dalla coltivazione di cereali e dall'allevamento di capre e bufale. Il gruppo sanguigno che caratterizzava questo nostro nonno era sia lo 0* (vedremo alla fine di questa esposizione di chiarire tale particolare) che l'A; infatti, le sue abitudini alimentari erano decisamente diverse da quelle dei suoi antenati: cibi cotti, in qualche modo preparati, abbastanza eguali nel corso dell'anno perché potevano essere conservati (cereali), più eterogenei anche perché nel frattempo era aumentato il numero degli insediamenti e variata la dislocazione dei territori. Esistono testimonianze che l'homo sapiens-sapiens detto di Cro-Magnon si sia spostato verso settentrione e sia giunto fino all'attuale America del Nord. Con la pancia piena il nostro antenato aveva anche il tempo di confezionare e decorare manufatti e rocce; in effetti, bisogna riconoscere che se la necessità aguzza l'ingegno (uso di utensili per la caccia e pesca, per necessità domestiche, per i trasporti e per molte altre bisogne), la sazietà dello stomaco genera velleità artistiche e ludiche.



Mi vengono in mente le pitture rupestri di Lascaux in Dordogna (Francia) risalenti a circa 20.000 anni fa, oppure quelle del Tassili in Algeria ai confini con la Libia (circa 8000 anni a.C.) o quelle più "recenti" del Monte Bego (2500 anni a.C.) nei pressi di Tenda; sono veramente belle, così belle che molti di noi immagino non abbiano la più pallida idea di come poterle imitare; in tale periodo, denominato eneolitico (correvano gli anni 6000-4000) comparve il gruppo B. L'uomo era più organizzato socialmente; pensiamo per esempio alla civiltà di Ur dei Caldei.



Coppa antropomorfa proveniente da Gerico e databile al 3° millennio a.C.

Presumibilmente la sua alimentazione aveva acquisito raffinatezze fino allora sconosciute; carni e pesci di ogni tipo, cereali, bevande (vini e birre), spezie e frutti d'importazione e delizie d'ogni tipo (queste vere).



Bisognerà attendere ancora qualche decina di migliaia di anni per veder circolare il gruppo AB; infatti, pare che sia comparso solo 900 anni fa, circa ai tempi di S. Francesco.

Mi rendo conto di quanto possa essere problematico per una madre di famiglia, servire in tavola cibi a figli e marito portatori di gruppi diversi; penso allora di fare cosa gradita cercando di evidenziare i tipi di alimenti incompatibili con più gruppi, lasciando per contro alla fantasia della cuoca il resto. Eccovi un piccolo anticipo.

Un alimento pericoloso sicuramente per almeno due gruppi (O e A) e in parte per tre (O, A, B) è il *frumento*; so benissimo che tale prezioso cereale

rappresenta la base alimentare per molte persone, soprattutto in certe regioni italiane. Spaghetti, pane e pizza vanno a farsi benedire; però se il loro consumo è all'origine di grane, quali diabete, tiroidite, colite, sclerosi multipla, allergie varie, cellulite, anemia, dermatite, asma e così via, forse varrebbe la pena di cambiare abitudine invece di essere schiavi di medicine, medici, esami e di tutto quello che comporta uno stato di malattia difficilmente guaribile. Al posto del frumento suggeriamo il consumo di riso, mais, farro, di camut, grano saraceno, segale e di orzo di cui esistono sia il pane sia la pasta, nonché biscotti e dolcetti vari; è sufficiente mettersi d'accordo con il proprio panettiere e se, come capita, a mezzogiorno siamo obbligati a mangiare in qualche trattoria o bar possiamo ripiegare sul riso che è pur sempre la base alimentare di miliardi di persone vive e vegete.

Alla pari, un'altra proteina pericolosa è la *caseina*, dal momento che solitamente è ricavata dal latte di vacca. A questo proposito rimando più sotto la conoscenza delle sue prerogative. Altro alimento da guardarsi con attenzione è una *solanacea* molto utilizzata nella nostra e, non solo, cucina: *la patata*; incompatibile con i gruppi O e A è peraltro concessa al B e all'AB. Nei primi peraltro può essere sostituita con la patata dolce, accettata anche dal B e dall'AB; il pomodoro, altra solanacea, può essere all'origine di parecchie grane per i gruppi A e B, così come i peperoni per i gruppi AB e A. Argomento d'attualità è la *carne*; beh! devo dire che da un punto di vista nutrizionistico quest'alimento non è così importante, almeno per la persona adulta, come si pensa, o meglio, è importante perché può creare molti inconvenienti alla salute; indubbiamente chi risentirà meno delle limitazioni carnee è il gruppo A, geneticamente vegetariano, contrariamente al gruppo O, carnivoro, per il quale in effetti è preziosa. Al gruppo A, dicevo, è consentita solo la carne di pollo e di tacchino; l'AB può consumare anche il montone (mi risulta che si consuma ancora in Liguria, nell'entroterra), l'agnello, il coniglio ed il fagiano; il B a queste può aggiungere solo il vitello ed il manzo. Chi, per contro, ha l'organismo adatto per assimilare al meglio la proteina carnea è lo O, che rappresenta oltretutto il gruppo più rappresentato (circa il 65%). Un'ultima notizia a questo proposito: il maiale con tutta la sua varietà di salami, è incompatibile con tutti i gruppi (mi viene un dubbio....forse gli arabi conoscevano già le sue prerogative?...). Parlando di *pesce*, esistono incompatibilità tra i crostacei ed i gruppi A e B; il gruppo O può invece mangiarne a sazietà, mentre l'AB può concedersi tra questi, solo le cozze. Il latte di vacca presenta incompatibilità con quasi tutti i gruppi; fa eccezione quello di capra consentito al B, all'A e all'AB; per le uova (di gallina, d'anatra, di quaglia, di colomba) non esistono incompatibilità purché siano consumate crude (alla coque, sbattute, in maionnaise o al tegamino, cuocendo in tal caso il bianco a parte).

Una raccomandazione valida per tutti è quella d'essere molto intransigenti sugli *olii alimentari*; i migliori in assoluto sono quelli spremuti a freddo di vinacciolo, di girasole e di noci per l'elevato contenuto in poliinsaturi (70%) se consumati crudi; mentre l'olio di riso, per il suo alto grado del punto di fumo (+230°); tale proprietà ci permette di friggere per esempio gustose frittelle senza correre il rischio di riempirci di olii saturi molto pericolosi per la salute.

Mi sembra di sentire parecchi mugugni di disapprovazione e non posso che darvi ragione; capita sempre così quando si abbandona la comoda strada in pianura, che magari corre all'ombra di ontani e betulle, tra erbe colorate da ciuffi di margherite e ciclamini selvatici, per iniziare la salita, assolata e impervia, tra pietre e terriccio scivoloso; d'altronde se vogliamo arrivare alla vetta dove ci attende la vista impagabile sulla catena della Salute, con il picco del Benessere ed il massiccio dell'Energia, non avete alternativa. Da lassù è anche possibile vedere bene il sentiero comodo che stavamo percorrendo prima di iniziare la scalata; quanti ponticelli traballanti su impetuosi torrenti, quanti passaggi su costoni di ghiaia franosa, e, guardate dove finisce! verso l'orrido della Malattia.

D'altronde ci rendiamo conto che non sia facile per alcuni di voi cambiare abitudini alimentari; per questo siamo in dovere, da un lato, di mettervi al corrente di alcune notizie scientifiche e dall'altro, di suggerirvi alcuni rimedi alle comprensibili ed inevitabili trasgressioni. Per curiosità riportiamo qualche tabella orientativa sulla tipologia degli alimenti compatibili e non compatibili con i vari gruppi, rimandando alla consultazione dell'originale del Dott. Peter D'Adamo ("L'alimentazione su misura" Ed. Sperling) (1) per saperne di più.

* Il fatto che i primi Cro-Magnon avessero il gruppo 0 è da interpretarsi come le loro abitudini alimentari e ambientali non discordassero di molto da quelle del Neanderthal; successivamente la loro organizzazione sociale andò lentamente modificandosi in maniera sostanziale per cui, pur utilizzando le medesime risorse alimentari, le correzioni fenotipiche del genoma generarono una mutazione genotipica, quale per l'appunto il gruppo A.