

Soluzione superiore/superiore avanzato es.18:

La dieta del gruppo sanguigno

Partiamo **dalla** pseudoscienza. La dieta **del** gruppo sanguigno nasce **da una** (anche possibile: **dalla**) teoria **del** “naturopata” James D’Adamo, ripresa **in** seguito **dal** figlio Peter James. Secondo i due, esisterebbe un legame **tra/fra** malattie e gruppo sanguigno.

Alcuni gruppi sanguigni sarebbero più esposti **a una** determinata malattia, perciò **a** ciascuno **dei** quattro gruppi sanguigni si fa corrispondere un profilo dietetico specifico **per** contenere i rischi.

In pratica,

- Il gruppo 0 osserva un regime **di** sole carne, frutta e piante.
- Il gruppo A segue una dieta simile **a** quella vegetariana.
- Il gruppo B, oltre **a** carne e vegetali, può assumere anche latticini.
- Il gruppo AB segue **con** moderazione il gruppo A e il gruppo B.

Seguendo questa dieta sarebbe possibile ridurre – addirittura eliminare! – l’incidenza **di** malattie croniche o condizioni patologiche particolari, come le malattie cardiovascolari.

Alcuni **fra/tra** (anche possibile: **di**) coloro che propongono questa dieta la impongono **a** discapito **di** farmaci e terapie più adatte e, **a** volte, inveiscono contro i farmaci stessi, definendoli “inutili”.

Inutile dire che la dieta **del** gruppo sanguigno non funziona. Uno studio **del** “Toronto Nutrigenomic and Health Institute” condotto **su** 1455 persone conferma che l’appaiamento **della** dieta **con il** (anche possibile: **al**) gruppo sanguigno “corretto” non mostra alcuna differenza rispetto **all’appaiamento con un** (anche possibile: **a un**) gruppo sanguigno “non corretto”.

Insomma, è l’ennesima cialtrona diffusa **da** emeriti incompetenti **per** spillare soldi. **A** farvi ricorso sono **in** molti, soprattutto persone malate, spesso **per** disperazione.

Un piccolo monito: **di** solito il “naturopata” ha abbastanza sale **in** zucca **da** non suggerirvi **di** abbandonare tutte le medicine. **Nel** (anche possibile: **In**) caso doveste imbattervi **in** uno **di** questi soggetti, denunciate tutto **all’**“Ordine dei Medici”.

Restate scettici, restate diffidenti. Se volete perdere peso, fatelo **con** coscienza: affidatevi **a un** vero nutrizionista esperto, non certo **a un** “naturopata” qualunque.

adatt. da “Butac”, 16/06/2015