

## ► FUORI DAGLI SCHEMI

L'INTERVISTA **PIETRO MOZZI**

# «Tanti colleghi medici mi criticano, ma poi si fan curare da me»

L'ideatore della dieta del gruppo sanguigno: «La mia stella polare è il dubbio. La scienza di oggi, invece, si crede dogma»

di **LUCA GIAMPIERI**



Da dieci anni, Pietro Mozzi da Bobbio (Piacenza), per gli amici Piero, è il guru della dieta dei gruppi sanguigni, ormai nota come la «dieta del dottor Mozzi»: a ciascuno il suo cibo. Del guru, in effetti, ha anche la fisionomia: fisico asciutto, barba biblica, voce carezzevole da pifferaio magico. Nelle uscite pubbliche, i suoi sostenitori si avvicinano a lui come a una sorta di guaritore, con fare sacrale, portando le proprie esperienze di miracolati alimentari: «Mi ha cambiato la vita» è il mantra ricorrente.

Nonostante Mozzi, 73 anni e una laurea in medicina all'università di Parma, rifiuti qualsiasi approccio dogmatico alla sua figura e alla scienza in generale, la prima edizione della sua dieta, pubblicata nel 2012, ha numeri da best seller. «Secondo una graduatoria de *La Stampa*, nel 2015 il libro era in classifica da 87 settimane. Prima in vetta o sul podio, poi sempre fra i primi dieci. Quelli di Amazon se ne ricordano ancora: in epoca pre-Covid, era

“

Andai da Vespa e, gli stessi che mi assalirono in diretta, a telecamere spente mi chiesero consigli

”

uno dei cinque titoli più venduti».

Di recente, in occasione del decimo anniversario, è uscita *La nuova dieta del dottor Mozzi* (Editrice Mogliazze, nome della cooperativa agricola fondata dal naturopata nel 1978), una versione riveduta e impreziosita grazie anche all'esperienza dei tanti che hanno sperimentato le teorie del medico emiliano sulla propria pelle.

Se l'aspettava un tale seguito?

«No, assolutamente. Nonostante sia stato sempre osteggiato, il passaparola ha avuto la meglio: la gente provava e verificava, prima di consigliare il libro a parenti e amici. Per oltre 30 anni ho partecipato attivamente presenziando ai mercatini biologici in Lombardia; li arriva-

va un finimondo di persone che mi conoscevano già e sapevano che non racconto frottole».

**Come ha vissuto questa improvvisa popolarità?**

«La mia vita non è cambiata, da 50 anni è sempre la stessa. Vivo quassù in questo bricco di Mogliazze a 800 metri di altitudine; mi occupo di api, di orto, di gestione del territorio, di potature. Viaggio ancora su una Fiat Uno del 1993, per dirle quanto mi sono montato la testa. Ricevo uno sproposito di lettere, questo sì. Nell'ordine delle migliaia».

**Avrei detto del milione.**

«Un milione, probabilmente, sono le persone che hanno letto il libro. Se considera che ha venduto circa 700 mila copie e che tanti se lo passavano all'interno della famiglia o tra amici, credo che più dell'1 per cento della popolazione conosca la dieta del gruppo sanguigno. Non è un numero da poco... quasi più di certi partiti politici (sorride)».

**Qual è stata la sua stella polare, in questo percorso di ricerca?**

«Il dubbio. Non sono mai stato affamato di verità insindacabili, non sono come questa nuova scienza che si considera il dogma assoluto e che ha messo in piedi una sorta di nuova inquisizione per i dissidenti. La cosa che colpì fin dall'inizio chi mi ascoltava era il fatto che dicesse: "Dubitate delle mie parole, saranno i fatti a stabilirne la validità". Questo approccio sconvolgeva le persone».

**Si è sempre definito un «medico secondo natura».**

«Nel senso che bisogna seguire il più possibile la natura. È lei ad avere in mano la verità, a imporre la sua legge suprema».

**Dopo la pubblicazione della prima dieta, diversi medici la contestarono aspramente denunciando l'assenza di evidenze scientifiche. Si mosse perfino l'ordine dei medici.**

«Ah, l'ordine dei medici di Piacenza mi vuole un bene dell'anima (ride). Una volta feci una proposta: prendiamo 20 medici su base volontaria affetti da diabete, ipertensione o altre patologie; 10 che seguono i miei consigli, 10 che seguono la medicina ufficiale. E vediamo i risultati. Perché ormai siamo in una situazione in cui la gente, quando guarisce seguendo un percorso alternativo quasi non ci crede, vuole che la scienza lo certifichi. È la nuova divinità».

**All'epoca come reagì?**

«Guardi, io mi danno affin-

ché le persone non si ammaliano, e se si ammalano affinché guariscano. Credo di essere il medico che cura più medici: una media di tre colleghi a settimana si fanno vivi per problemi personali».

**Mi auguro non siano gli stessi che la osteggiano.**

«Mah, non so. Ce n'è uno che mi ha dato una soddisfazione immensa».

**Dica.**

«Un collega di 65 anni che due anni fa si ammalò di Covid e per un mese fu ricoverato in ospedale qui nella zona. All'uscita, intervistato da un quotidiano locale, ringraziò il personale sanitario e aggiunse: "Sono ancora molto debilitato e affaticato". Feci il diavolo a quattro per trovare

il suo numero. Al telefono rispose la moglie dicendo che il marito era a letto. Chiesi il gruppo sanguigno: "o negativo". Domandai come si stesse alimentando: "Gli sto dando tante spremute, tanti gelati". Le dettai i cibi da assumere e quelli da evitare. Era un mercoledì. Sabato squillò il telefono, era il collega: "Non so come ringraziarti, sono a posto"».

**Lo sa che a raccontare un fatto del genere in tv un anno fa l'avrebbero linciato, vero?**

«Bastava che domandassero a quel medico se ciò che raccontavo era vero oppure no. Io sono un seguace di San Tommaso».

**Qual è la critica che più la**

**infastidisce?**

«Mia mamma, che non era una persona istruita ma sapeva qualcosa di Dante, quando da bambino mi capitava qualcosa di spiacevole diceva: "Guarda e passa, non ti curar di loro". Per dirne una, fui invitato da Bruno Vespa a *Porta a porta*: mi fecero il mazzo. La cosa bizzarra è che gli stessi ospiti che in diretta mi assalivano, a telecamere spente venivano a chiedermi consigli. Dopo la puntata, il programma fu investito da non so quante proteste di italiani imbufaliti. Al punto che, dopo due settimane, Vespa fu costretto a invitarmi di nuovo e in diretta disse: "Dottor Mozzi, non ci è mai successo di richiamare una persona dopo così poco tempo"».

**Il concetto di scienza ufficiale è tornato a essere protagonista in questi anni di pandemia. Lei che idea si è fatto?**

«Se va a leggere sullo Zingarelli, alla voce "scienza" troverà definizioni che parlano di studio, metodo, esperienza. Da questo trio nasce la scienza, non è scolpita nel granito. Ciò che era scientifico 20 anni fa, magari oggi non lo è più. Quando ero all'università ci insegnavano che durante le epidemie non si vaccinano le persone perché ciò determina facilmente delle modificazioni del virus. Adesso fanno il contrario. Avevano ragione 40 anni fa o hanno ragione adesso?».

**Occhio, sta sfiorando la zona no vax.**

«Macché no vax! Io rispetto tutti, chi si vuole vaccinare si vaccini. Non sopporto l'obbligo in mancanza di una vera legge. La medicina non è una scienza esatta. Le racconto un aneddoto».

**Prego.**

«Nel 2015, sul quotidiano *Libertà*, comparve un articolo dell'Ordine dei medici di Piacenza che interveniva a difesa di alcuni colleghi indagati per qualcosa che non era andata per il verso giusto. Sostenendo sa che cosa? Che la medicina non è una scienza esatta».

**Ce ne siamo scordati?**

«Quello che è venuto a mancare, come spesso accade quando ci si crede onnipotenti, è il dubbio».

**Quali novità sono presenti in questo secondo libro?**

«Ci sono nuove indicazioni più dettagliate sulle combinazioni alimentari e sulle modalità di consumo di ogni categoria: quando consumare i cibi, con che frequenza, quando evitarli. Uno schema alimentare con cinque giornate tipo per ogni stagione dell'anno. Note riguardanti



**FAMOSO** Il dottor Mozzi, esponente della dieta del gruppo sanguigno

le patologie più comuni associate all'abuso di alcuni cibi. La dicitura "alimenti neutri" è stata modificata in "alimenti da testare" per rafforzare il concetto che gli effetti possono essere diversi a seconda delle caratteristiche individuali».

**Esistono differenze rilevanti tra i testi del naturopata americano Peter D'Adamo, al quale si è ispirato, e la sua dieta?**

«Notevoli. Anzitutto, D'Adamo consente l'utilizzo del glutine, mentre io ho visto che può creare seri problemi anche ai non celiaci. Le intolleranze sono qualcosa di subdolo, paragonabili a delle talpe che scavano nel nostro organismo: non si nota nulla fino a che il terreno non frana. Nei libri di D'Adamo, inoltre, non si parla delle combinazioni alimentari e dei danni causati da frutta e fruttosio».

**Ma siamo cresciuti col mito della frutta...**

«Adesso! Ma la natura cosa dice? Lei quanti frutti vede sugli alberi in questo periodo? La frutta cresce d'estate, col caldo. Prima dell'avvento degli impianti di refrigerazione, si seguivano i ritmi delle stagioni».

**Un po' si sta tornando al concetto di stagionalità. Ne parlano molto gli chef.**

«Mah, gli chef... Li sento parlare tanto, ma secondo me se li porta in un orto non sanno distinguere mica granché».

**Lei a quale gruppo sanguigno appartiene?**

«Zero negativo. Il più cattivo (ride)».

**Nel senso che è il più musulare?**

«Le persone che se la cavano meglio sono quelle del gruppo B, hanno pochi nemici, però quei pochi possono risultare tremendi. Il gruppo O è quello che percepisce prima di tutti un alimento che non tollera. Il gruppo Ab si ammala difficilmente, ma quando si ammala impiega

“

Ricevo migliaia di lettere, però non sono cambiato, guido ancora una Fiat Uno del 1992

”

tanto tempo a ristabilirsi. È fondamentale capire che macchina guidiamo, quali carburanti introdurre, che lubrificanti utilizzare. Gli animali hanno l'istinto che glielo dice, noi abbiamo perso tutto. Veneriamo la scienza e ci alimentiamo in base alle kilocalorie, non a ciò che è programmato per noi. I risultati si vedono».

**In questi dieci anni ha potuto constatare chi la segue maggiormente?**

«Direi le donne, sono quelle più inclini a prendersi cura della propria salute. Da secoli la gestiscono anche a livello famigliare. In generale, le persone cominciano a interessarsi al proprio stato di salute quando cominciano ad avere problemi. Ma non è mai troppo tardi».

# STUDIO DI TERAPIE NATURALI

DR. FABIO AMBROSI

- Naturopatia, Osteopatia e Chiropratica -

*Medical Naturopath & Chiropractor* (UK, USA)

PIAZZA MARCO D'AVIANO, 9-5, PIAVON  
31046 ODERZO - TV

Tel/fax 0422/75.22.40 (segreteria: ma-me-ve 9.30-11.00)

Autorizzazione all'esercizio in Italia dal 1996.

[www.ambrosinaturalmedicine.com](http://www.ambrosinaturalmedicine.com), menu: download gratuiti -> articoli e materiali, Pdf n° 86. / [www.centroterapienaturali.it](http://www.centroterapienaturali.it)

I gruppi sanguigni sono quattro, definiti come "A", "B", "AB" e "0". Secondo recenti studi è stato provato che ad ognuno di essi corrisponde, per costituzione, una capacità digestiva e immunitaria specifica. Il gruppo più antico è lo "0" e viene definito "del cacciatore e del carnivoro" e risale all'inizio della storia dell'umanità post-preistorica, circa 40 mila anni fa. In seguito all'evoluzione si ebbe la modificazione dello "0" in "A", definito "del contadino", 20 mila anni or sono, con il diffondersi dell'agricoltura. Successivamente, circa 10-15 mila anni fa, a causa di eventi atmosferici rilevanti, nella zona dell'Himalaya si formò il gruppo "B", definito appunto "dell'Himalaya", che identifica un soggetto con un ottimo sistema immunitario. Il quarto, gruppo "AB" o "dell'era moderna", è il più recente e meno diffuso; si ottenne con la fusione tra i popoli caucasici (prevalenza "A") con i popoli mongoli (prevalenza "B") avvenuta un migliaio di anni fa.

<b>Il Gruppo A in sintesi</b>			
<b>Punti di forza</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Adattabilità ai cambiamenti alimentari</li><li>• Metabolismo</li></ul>	<b>Punti deboli</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• apparato digerente</li><li>• sistema immunitario</li><li>• infezioni microbiche</li></ul>	<b>Disturbi tipici</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• malattie cardiache</li><li>• tumore</li><li>• anemia</li><li>• disturbi di fegato e cistifellea</li></ul>	
<b>Dieta Consigliata</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• vegetariana: verdura, frutta, cereali leguminose pesce</li></ul>	<b>Soprappeso</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• da limitare carne, latticini e frumento</li><li>• da preferire oli vegetali, verdura, soia e ananas</li></ul>	<b>Integratori</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Vitamina B12, C, E</li><li>• Acido folico</li><li>• Echinacea</li><li>• Quercetina</li><li>• Cardo Mariano</li></ul>	<b>Attività fisica</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• moderata: yoga, taiji, walking, Qi-cong.</li></ul>

<b>Alimenti importanti per il tipo A</b>	<b>Alimenti problematici per il tipo A</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Carne:</b> pollo e volatili.</li><li>• <b>Pesce:</b> luccio, merluzzo, carpa, salmone, sgombro, sardina.</li><li>• <b>Latticini:</b> yogurt, kefir formaggio di pecora e capra. Ma talvolta neanche questi.</li><li>• <b>Verdure:</b> broccoli, crescione, indivia, cipolle chiare, verza, aglio, rapa, lattuga, zucca, semi di zucca, coste, carote, cavolini di Bruxelles, cavolo rosso, spinaci.</li><li>• <b>Leguminose:</b> fagiolini, soia e derivati.</li><li>• <b>Frutta:</b> noci, noci del Brasile, ananas, albicocche, more, fragole, fichi, pompelmo, lamponi, ciliege, prugne, limoni</li><li>• <b>Pane:</b> pane di farro, di soia, azzimo.</li><li>• <b>Bevande:</b> tè verde, vino rosso.</li><li>• <b>Aromi:</b> zenzero, senape.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Carne:</b> tutti i tipi tranne i volatili.</li><li>• <b>Pesce:</b> anguilla, crostacei, pesce affumicato o salato.</li><li>• <b>Latticini:</b> burro, latte, formaggio, gelato.</li><li>• <b>Verdure:</b> melanzane, champignon, cavolo cinese, cavolo cappuccio, patate, pomodori, succo di pomodoro.</li><li>• <b>Leguminose:</b> ceci, fagioli.</li><li>• <b>Cereali:</b> frumento, tutti i suoi prodotti e derivati.</li><li>• <b>Frutta:</b> arance, banane, melone, noce di cocco, mango, papaia, rabarbaro.</li><li>• <b>Altri alimenti:</b> maionese.</li></ul>

Bibliografia:

<https://dietagrupposanguigno.it/> B. Brigo: La dieta dei gruppi Sanguigni– Tecniche Nuove Edizioni.

J. Zittlau "La dieta dei quattro gruppi sanguigni – l'alimentazione più adatta alla tipologia individuale" - Red Edizioni

Peter J. D'Adamo "L'Alimentazione su misura" Sperling & Kupfer Editori

Adolfo Panfilì, Valeria Mangani : "Gruppi sanguigni e dieta" – Tecniche Nuove Edizioni.

# STUDIO DI TERAPIE NATURALI

DR. FABIO AMBROSI

*Medical Naturopath & Chiropractor* (UK, USA)

PIAZZA MARCO D'AVIANO, 9-5, PIAVON  
31046 ODERZO - TV

- Naturopatia, Osteopatia e Chiropratica -

Tel/fax 0422/75.22.40 (segreteria: ma-me-ve 9.30-11.00)

Autorizzazione all'esercizio in Italia dal 1996.

[www.ambrosinaturalmedicine.com](http://www.ambrosinaturalmedicine.com), menu: download gratuiti -> articoli e materiali, Pdf n° 86. / [www.centroterapienaturali.it](http://www.centroterapienaturali.it)

I gruppi sanguigni sono quattro, definiti come "A", "B", "AB" e "0". Secondo recenti studi è stato provato che ad ognuno di essi corrisponde, per costituzione, una capacità digestiva e immunitaria specifica. Il gruppo più antico è lo "0" e viene definito "del cacciatore e del carnivoro" e risale all'inizio della storia dell'umanità post-preistorica, circa 40 mila anni fa. In seguito all'evoluzione si ebbe la modificazione dello "0" in "A", definito "del contadino", 20 mila anni or sono, con il diffondersi dell'agricoltura. Successivamente, circa 10-15 mila anni fa, a causa di eventi atmosferici rilevanti, nella zona dell'Himalaya si formò il gruppo "B", definito appunto "dell'Himalaya", che identifica un soggetto con un ottimo sistema immunitario. Il quarto, gruppo "AB" o "dell'era moderna", è il più recente e meno diffuso; si ottenne con la fusione tra i popoli caucasici (prevalenza "A") con i popoli mongoli (prevalenza "B") avvenuta un migliaio di anni fa.

<b>Il Gruppo B in sintesi</b>			
<b>Punti di forza</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sistema immunitario</li><li>• Adattabilità ai cambiamenti ambientali</li><li>• Sistema nervoso, molto equilibrato e creativo</li></ul>		<b>Punti deboli</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Nessuno in particolare: squilibri possono causare un crollo immunitario</li><li>• Sensibilità ai virus rari</li></ul>	
<b>Disturbi tipici</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• diabete</li><li>• sindrome da fatica cronica</li><li>• malattie autoimmuni</li><li>• sindrome premestruale</li></ul>			
<b>Dieta Consigliata</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• bilanciata mista: carne (tranne pollo) latticini, frutta, verdura, leguminose, cereali</li></ul>	<b>Soprapeso</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• da limitare frumento, mais, lenticchie arachidi</li><li>• da preferire verdura, uova e fegato</li></ul>	<b>Integratori</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• magnesio</li><li>• liquirizia</li><li>• lecitina</li><li>• Ginko</li></ul>	<b>Attività fisica</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Di resistenza, nuoto, tennis, bicicletta, walking</li></ul>

<b>Alimenti importanti per il tipo B</b>	<b>Alimenti problematici per il tipo B</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Carne:</b> agnello, coniglio, montone, selvaggina.</li><li>• <b>Pesce:</b> luccio, merluzzo, salmone, sgombro, sarda, storione.</li><li>• <b>Latticini:</b> yogurt, kefir, latte magro, formaggi ad eccezione di quello fuso e fermentato</li><li>• <b>Verdure:</b> melanzane, broccoli, cavolfiore, cipolle chiare, verza, aglio, rapa, lattuga, cavolo cinese, cavolini di Bruxelles, cavolo rosso, cavolo cappuccio, carote, peperone, prezzemolo, barbabietola.</li><li>• <b>Leguminose:</b> fagioli.</li><li>• <b>Frutta:</b> mandorle, noci, ananas, mela, banana, lamponi, papaia, prugne, uva, limoni.</li><li>• <b>Cereali:</b> riso e derivati.</li><li>• <b>Bevande:</b> tè verde, vino.</li><li>• <b>Aromi:</b> pepe di Cajenna, aneto, zenzero, menta, salvia.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Carne:</b> anatra, oca, pollo, interiora, maiale, salumi.</li><li>• <b>Pesce:</b> anguilla, crostacei, ostriche, seppie.</li><li>• <b>Latticini:</b> formaggio fuso e gelato.</li><li>• <b>Verdure:</b> carciofi, ravanelli, pomodori, succo di pomodoro.</li><li>• <b>Leguminose:</b> lenticchie verdi.</li><li>• <b>Cereali:</b> mais, orzo frumento e derivati, segale e derivati.</li><li>• <b>Frutta:</b> noci, nocciole, noci di cocco, pinoli, pistacchi, melograno, rabarbaro.</li><li>• <b>Aromi:</b> cannella</li></ul>

#### Bibliografia:

<https://dietagrupposanguigno.it/> B. Brigo: La dieta dei gruppi Sanguigni – Tecniche Nuove Edizioni.

J. Zittlau "La dieta dei quattro gruppi sanguigni – l'alimentazione più adatta alla tipologia individuale" - Red Edizioni / Peter J. D'Adamo "L'Alimentazione su misura" Sperling & Kupfer Editori

Adolfo Panfili, Valeria Mangani : "Gruppi sanguigni e dieta" – Tecniche Nuove Edizioni.

# STUDIO DI TERAPIE NATURALI

DR. FABIO AMBROSI

*Medical Naturopath & Chiropractor* (UK, USA)

**- Naturopatia, Osteopatia e Chiropratica -**  
**PIAZZA MARCO D'AVIANO, 9-5, PIAVON**  
**31046 ODERZO - TV**

Tel/fax 0422/75.22.40 (segreteria: ma-me-ve 9.30-11.00)

Autorizzazione all'esercizio in Italia dal 1996.

[www.ambrosinaturalmedicine.com](http://www.ambrosinaturalmedicine.com), menu: download gratuiti -> articoli e materiali, Pdf n° 86. / [www.centroterapienaturali.it](http://www.centroterapienaturali.it)

I gruppi sanguigni sono quattro, definiti come "A", "B", "AB" e "0". Secondo recenti studi è stato provato che ad ognuno di essi corrisponde, per costituzione, una capacità digestiva e immunitaria specifica. Il gruppo più antico è lo "0" e viene definito "del cacciatore e del carnivoro" e risale all'inizio della storia dell'umanità post-preistorica, circa 40 mila anni fa. In seguito all'evoluzione si ebbe la modificazione dello "0" in "A", definito "del contadino", 20 mila anni or sono, con il diffondersi dell'agricoltura. Successivamente, circa 10-15 mila anni fa, a causa di eventi atmosferici rilevanti, nella zona dell'Himalaya si formò il gruppo "B", definito appunto "dell'Himalaya", che identifica un soggetto con un ottimo sistema immunitario. Il quarto, gruppo "AB" o "dell'era moderna", è il più recente e meno diffuso; si ottenne con la fusione tra i popoli caucasici (prevalenza "A") con i popoli mongoli (prevalenza "B") avvenuta un migliaio di anni fa.

<b>Il Gruppo AB in sintesi</b>			
<b>Punti di forza</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sistema immunitario</li><li>• Buona adattabilità alla vita moderna</li></ul>		<b>Punti deboli</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Apparato digerente</li><li>• Infezioni microbiche</li></ul>	
<b>Disturbi tipici</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Malattie cardiovascolari</li><li>• tumore</li><li>• anemia</li></ul>			
<b>Dieta Consigliata</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• mista con moderazione: carne, pesce, latticini, frutta, cereali, leguminose</li></ul>	<b>Soprappeso</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• da limitare carni rosse, semi oleosi, fagioli, mais, grano saraceno</li><li>• da preferire alghe, pesci e latticini</li></ul>	<b>Integratori</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Vitamina C</li><li>• valeriana</li><li>• quercetina</li><li>• cardo mariano</li></ul>	<b>Attività fisica</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• moderata: yoga, taiji, bicicletta, walking</li></ul>

<b>Alimenti importanti per il tipo AB</b>	<b>Alimenti problematici per il tipo AB</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Carne:</b> fagiano, montone, agnello, tacchino, coniglio.</li><li>• <b>Pesce:</b> luccio, aringa, nasello, salmone, sgombro, cernia, sarda, sogliola.</li><li>• <b>Latticini:</b> yogurt, kefir, mozzarella, formaggio di pecora e capra, formaggi rustici.</li><li>• <b>Verdure:</b> melanzane, cavolfiore, broccoli, fagiolini, piselli, cetrioli, patate, cren, prezzemolo, sedano.</li><li>• <b>Frutta:</b> noci, ananas fichi, pompelmo, kiwi, prugne, mirtilli, uva, limone.</li><li>• <b>Cereali:</b> riso.</li><li>• <b>Pane:</b> pane di miglio, di segale, alla soia, al germe di grano.</li><li>• <b>Bevande:</b> tè verde, caffè.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Carne:</b> anatra, oca, pollo, manzo, maiale, selvaggina.</li><li>• <b>Pesce:</b> anguilla, crostacei, ostriche, salmone affumicato.</li><li>• <b>Latticini:</b> formaggi fermentati, burro, latte intero, gelato.</li><li>• <b>Verdure:</b> carciofi, ravanelli, ramolaccio, topinambur.</li><li>• <b>Cereali:</b> grano saraceno, mais</li><li>• <b>Frutta:</b> avocado, nocciole, banana, noce di cocco, mango, arancia, succo d'arancia, rabarbaro.</li><li>• <b>Semi oleosi:</b> Semi di zucca, olio di semi di girasole e semi, olio di sesamo semi, papavero.</li><li>• <b>Bevande:</b> bibite alla Cola.</li><li>• <b>Aromi:</b> pepe di Caienna</li></ul>

Bibliografia:

<https://dietagrupposanguigno.it/> B. Brigo: La dieta dei gruppi Sanguigni– Tecniche Nuove Edizioni.  
J. Zittlau "La dieta dei quattro gruppi sanguigni – l'alimentazione più adatta alla tipologia individuale" - Red Edizioni. / Peter J. D'Adamo "L'Alimentazione su misura" Sperling & Kupfer Editori  
Adolfo Panfili, Valeria Mangani : "Gruppi sanguigni e dieta" – Tecniche Nuove Edizioni.

# STUDIO DI TERAPIE NATURALI

DR. FABIO AMBROSI

*Medical Naturopath & Chiropractor* (UK, USA)

PIAZZA MARCO D'AVIANO, 9-5, PIAVON  
31046 ODERZO - TV

Tel/fax 0422/75.22.40 (segreteria: ma-me-ve 9.30-11.00)

**- Naturopatia, Osteopatia e Chiropratica -**

Autorizzazione all'esercizio in Italia dal 1996.

[www.ambrosinaturalmedicine.com](http://www.ambrosinaturalmedicine.com), menu: download gratuiti -> articoli e materiali, Pdf n° 86. / [www.centroterapienaturali.it](http://www.centroterapienaturali.it)

I gruppi sanguigni sono quattro, definiti come "A", "B", "AB" e "0". Secondo recenti studi è stato provato che ad ognuno di essi corrisponde, per costituzione, una capacità digestiva e immunitaria specifica. Il gruppo più antico è lo "0" e viene definito "del cacciatore e del carnivoro" e risale all'inizio della storia dell'umanità post-preistorica, circa 40 mila anni fa. In seguito all'evoluzione si ebbe la modificazione dello "0" in "A", definito "del contadino", 20 mila anni or sono, con il diffondersi dell'agricoltura. Successivamente, circa 10-15 mila anni fa, a causa di eventi atmosferici rilevanti, nella zona dell'Himalaya si formò il gruppo "B", definito appunto "dell'Himalaya", che identifica un soggetto con un ottimo sistema immunitario. Il quarto, gruppo "AB" o "dell'era moderna", è il più recente e meno diffuso; si ottenne con la fusione tra i popoli caucasici (prevalenza "A") con i popoli mongoli (prevalenza "B") avvenuta un migliaio di anni fa.

<b>Il Gruppo 0 in sintesi</b>			
<b>Punti di forza</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Apparato digerente</li><li>• Sistema immunitario</li><li>• Difese contro le infezioni</li><li>• Metabolismo</li></ul>	<b>Punti deboli</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Scarsa risposta a modifiche alimentari e ambientali</li><li>• Eccesso di difese immunitarie</li></ul>	<b>Disturbi tipici</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Coagulazione del sangue</li><li>• Infiammazioni (artrite)</li><li>• Ipotiroidismo</li><li>• Ulcere</li><li>• Allergie</li></ul>	
<b>Dieta Consigliata</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Iperproteica: carne, pesce, frutta, verdura</li><li>• Da limitare: cereali, leguminose</li></ul>	<b>Soprappeso</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• da limitare: frumento, cavoli, mais, fagioli, lenticchie</li><li>• da preferire : carne rossa, pesce, broccoli, spinaci</li></ul>	<b>Integratori</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Vitamina B e K</li><li>• Calcio</li><li>• Iodio</li><li>• Alghe</li><li>• liquirizia</li></ul>	<b>Attività fisica</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• intensa: corsa, aerobica, arti marziali, lotta.</li></ul>

<b>Alimenti importanti per il tipo 0</b>	<b>Alimenti problematici per il tipo 0</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Carne:</b> carne ovina, bovina, selvaggina.</li><li>• <b>Pesce:</b> quasi tutti i pesci di mare, soprattutto pesce azzurro.</li><li>• <b>Latticini:</b> yogurt, kefir.</li><li>• <b>Verdure:</b> aglio, cipolla, broccoli, cicoria, indivia, zucca, semi di zucca, cren, prezzemolo, porri, peperoni, spinaci.</li><li>• <b>Frutta:</b> ananas, fichi, prugne, noci</li><li>• <b>Aromi:</b> sale alle alghe, curcuma, cumino, maggiorana.</li><li>• <b>Bevande:</b> tè verde, caffè.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Carne:</b> oca, maiale.</li><li>• <b>Pesce:</b> caviale, salmone affumicato, aringa salata.</li><li>• <b>Latticini:</b> latticini non fermentati, latte, formaggio, ricotta.</li><li>• <b>Verdure:</b> melanzane, patate.</li><li>• <b>Cereali:</b> mais, frumento e tutte le sue parti e prodotti, avena e suoi prodotti, segale e suoi prodotti.</li><li>• <b>Leguminose:</b> tutte tranne fagioli borlotti, piselli, fave.</li></ul>

Bibliografia:

<https://dietagrupposanguigno.it/> B. Brigo: La dieta dei gruppi Sanguigni– Tecniche Nuove Edizioni.  
J. Zittlau“La dieta dei quattro gruppi sanguigni – l'alimentazione più adatta alla tipologia individuale” - Red Edizioni. / Peter J. D'Adamo “L'Alimentazione su misura” Sperling & Kupfer Editori  
Adolfo Panfili, Valeria Mangani : “Gruppi sanguigni e dieta” – Tecniche Nuove Edizioni.