

# DIETAS

## DE ADELGAZAMIENTO: la mentira de basarlas en el grupo sanguíneo

Centran su eficacia en las particularidades de cada tipo de sangre, aunque conviene permanecer alerta ya que carecen de aval científico



La dieta del grupo sanguíneo es un método que se apoya en supuestas propiedades adelgazantes y de promoción de la salud. Se trata de una fórmula que comenzó a popularizarse a mediados de la década de los años cincuenta del siglo XX. En un principio, la incertidumbre sobre algunas cuestiones metabólicas difíciles de comprobar entonces facilitaron su auge. Sin embargo, hoy en día, no hay tales evidencias. Mediante la restricción de determinados alimentos y en función del grupo sanguíneo, se promueve el seguimiento de un sistema no solo ineficaz, sino que además puede arrastrar problemas de salud al aumentar el riesgo de que el aporte de nutrientes esenciales no se cubra.

**EL ORIGEN.** Los primeros descubrimientos que pusieron en evidencia las diferencias interindividuales entre los distintos tipos de sangre se realizaron a principios de siglo XX. Hacia 1901 Karl Landsteiner descubrió el sistema denominado ABO (a-b-cero), que clasifica la sangre en cuatro serotipos básicos: A, B, AB y 0 (cero), en función de la presencia

individual (grupos A y B) o doble (grupo AB) de dos tipos de proteínas en las membranas de los glóbulos rojos, o bien su total ausencia (grupo 0).

Estas premisas han servido como punto de partida para establecer vínculos, sin ningún rigor científico, entre lo que se ha de comer o se ha de evitar comer en virtud del grupo sanguíneo de cada persona. Cuando se siguen las recomendaciones de sus defensores -elegir y rechazar los alimentos que en cada caso correspondan- la salud puede quedar afectada. El sistema atribuye distintas morfologías y características del aparato digestivo en función de la sangre, una cuestión que, de alguna forma, pretende redundar en los efectos que tendrían distintos patrones alimentarios entre los diversos individuos.

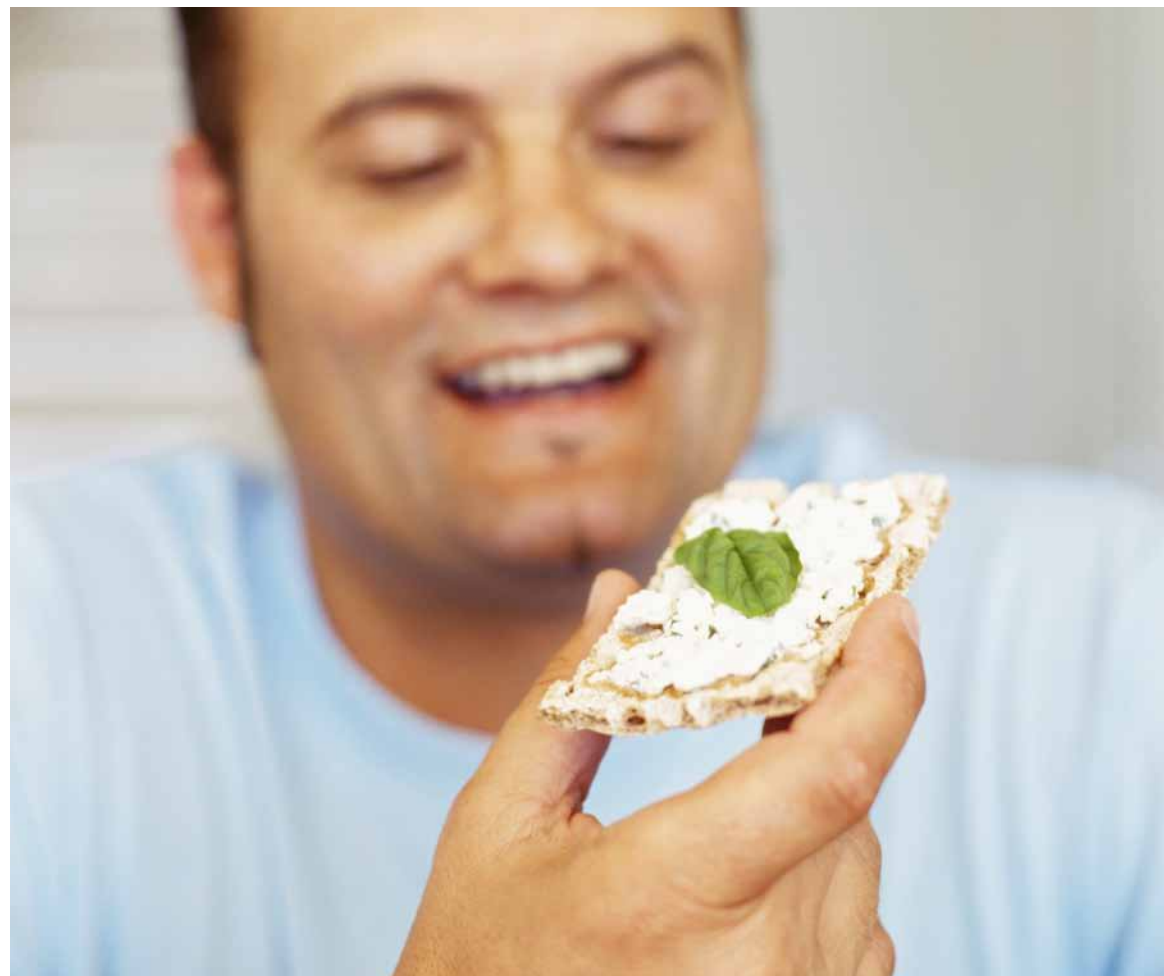
**LÍMITES EN EL CONSUMO DE ALIMENTOS Y DE EJERCICIO.** Este sistema indica, de forma errónea, que las personas con un grupo sanguíneo A deberían seguir un patrón alimentario basado en los vegetales. Así se beneficiarían al máximo si consumen los alimentos de la forma menos ma- ■■■



■ La pérdida de peso y la mejora del sistema inmunitario son beneficios que se le atribuyen erróneamente

■■■ nipelada y transformada posible, sobre todo, a partir de productos ecológicos. Las del grupo B, sin embargo, experimentarían una especial ganancia de peso al consumir maíz, tomate, trigo, lentejas, cacahuetes o pollo, considerados tóxicos para su condición. Y en su lugar se proponen otros alimentos. A las personas con el grupo AB se les recomienda evitar los ahumados, la cafeína o el alcohol y optar por alimentos de origen marino, el tofu, los lácteos y los vegetales de hoja verde.

Por último, la alimentación de las personas del grupo 0 debería basarse en los alimentos de origen animal. En cambio, los ricos en hidratos de carbono serían muy perjudiciales. Algunos de los beneficios en el seguimiento de la dieta del grupo sanguíneo son, de nuevo según los propios promotores, la pérdida de peso, la reducción del nivel de estrés, mejora del sistema inmunitario o de la sensación de fatiga, mayor claridad mental o aumento de la movilidad de las articulaciones. Pero el método va más allá de las recomendaciones dietéticas y también incide en la necesidad de prac-



ticar una determinada actividad física, en lugar de otra, según el grupo sanguíneo de cada persona. Se defienden teorías como que el ejercicio extenuante está indicado para quienes tienen grupo 0, el yoga para los del tipo A, mientras que los ejercicios aeróbicos, como correr, andar, montar en bici o nadar, son más apropiados para los grupos B y AB.

**SIN EL RESPALDO DE LAS AUTORIDADES SANITARIAS.** Los preceptos de la dieta del grupo sanguíneo defienden, además, una relación estrecha con el supuesto origen de cada uno de los grupos y la evolución del ser humano y caracterizan hitos concretos en su desarrollo evolutivo. De este modo, el grupo 0 se considera "ancestral" o primero, a partir del cual evolucionó el resto. Si bien el cero sería el cazador-luchador, al A le correspondería ser el recolector-agricultor, al B el ganadero y el AB sería una mezcla de los dos anteriores, una teoría que no comparte en absoluto la comunidad científica y, mucho menos, las distintas incidencias de enfermedades que, también según este método, caracterizarían a cada grupo.

La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) alerta en su página web sobre las dietas milagro, entre las que se halla la del grupo sanguíneo. Una dieta de la que podrían derivarse importantes trastornos para la salud mientras se lleva a la práctica. En un informe sobre estas dietas realizado en 2007 por el comité científico de la AESAN, constituido por sociedades científicas de reconocido prestigio y por grupos de profesionales sanitarios, (la

Organización Médica Colegial, el Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos, la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad, la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición y la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética) se afirma que "no existe una relación comprobada, desde el punto de vista científico, entre el tipo de sangre y la utilización de tejido graso. La prohibición de alimentos hace que la dieta esté asociada con sensaciones de hambre y sufrimiento, e induce a la pérdida de masa libre de grasa, en vez de masa grasa".

De igual forma, la información que aporta sobre estas dietas el portal de Internet Medline, un servicio de la Biblioteca Nacional de Medicina de EEUU, está siempre relacionada en el marco de las dietas de moda, tal y como afirma la Asociación Americana de Médicos de Familia. Estas modas son perecederas, de ahí que en ocasiones se presenten como estrategias novedosas cuando se ha dejado de hablar de ellas durante un tiempo y vuelvan a saltar a la palestra unos años después.

La tarea de encontrar información sobre este sistema en los buscadores de Internet especializados en cuestiones científicas (Pubmed, Cochrane, etc.) es infructuosa, a pesar de que los principios de las dietas asociadas al grupo sanguíneo no son nuevos, ya que se remontan a los años cincuenta del siglo XX. ■

## El "milagro" que se actualiza

El tiempo y los descubrimientos científicos avanzan, como también lo hacen los preceptos de la dieta del grupo sanguíneo. Ahora se invita a sus potenciales seguidores a hacerse un análisis genético diagnóstico (previo pago), cuando años atrás era suficiente con conocer el grupo sanguíneo. El fundamento científico que este nuevo análisis tiene para recomendar y excluir alimentos es nulo. A pesar de que la cuestión genética es una variable novedosa, es un estilo dietético más entre las dietas milagro.

Por tanto, este sistema carece de una base sólida que garantice su éxito y, lo que resulta más peligroso, conlleva un riesgo para la salud derivado de la limitación del consumo de alimentos básicos o de grupos de alimentos enteros. Además, cumple con ocho de los nueve puntos característicos generales que, con frecuencia, incluyen los distintos sistemas adelgazantes poco o nada rigurosos, incluido el de poner a disposición de los usuarios un inmenso catálogo de complementos alimenticios caros e ineficaces bajo la promoción de ser "exclusivos del sistema".

MÁS INFORMACIÓN  
[www.consumer.es](http://www.consumer.es)