

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

## DUBBI SULLA “DIETA DEL GRUPPO SANGUIGNO”

Recentemente, negli ultimi dieci anni, sono state proposte diete che si basano sul sistema del gruppo sanguigno ABO. Viene enfatizzato come queste diete possano migliorare la salute e ridurre il rischio di malattia. Ma mancano le prove dell'efficacia di queste diete, come conferma quest'ultimo studio.

Lo scopo della ricerca era rispondere alla domanda: “Nelle persone raggruppate in base al gruppo sanguigno l'adesione a una dieta particolare fa la differenza per migliorare la salute e/o diminuire il rischio di malattie?”. A questo scopo sono stati selezionati dagli archivi Cochrane Library, MEDLINE ed Embase sedici articoli, su un totale di 1.415 studi. Tuttavia, solo un articolo è stato considerato ammissibile in base ai criteri di selezione, la grande maggioranza dei rimanenti erano lavori di tipo narrativo od opinioni personali. Il lavoro sperimentale ammesso era uno studio randomizzato avente lo scopo di valutare la risposta di diete a basso tenore in lipidi sui livelli di colesterolo LDL a seconda dei diversi gruppi sanguigni MNS.

Tuttavia, lo studio non ha risposto direttamente alla domanda posta, a causa della mancanza di un gruppo di controllo non sottoposto a dieta. Di conseguenza, al momento non esiste alcuna prova per convalidare i presunti benefici per la salute delle diete per gruppo sanguigno. Per convalidare queste affermazioni sono necessari studi che, tra individui con lo stesso gruppo sanguigno, mettano a confronto persone che seguono la dieta del gruppo sanguigno (gruppo sperimentale) con persone che seguono un'alimentazione standard (gruppo di controllo).

*Fonte: Blood type diets lack supporting evidence: a systematic review. Cusack L, De Buck E, Compernelle V, Vandekerckhove P. Am J Clin Nutr. 2013 Jul;98(1):99-104. doi: 10.3945/ajcn.113.058693. Epub 2013 May 22.*