

Estudo revela que dieta do tipo sanguíneo não tem fundamento



Pesquisadores da Universidade de Toronto, no Canadá, descobriram que a teoria por trás da **dieta do tipo sanguíneo** - que afirma que as necessidades nutricionais de cada indivíduo variam de acordo com tipo de sangue - **não é válida**. Os resultados do estudo foram publicados na revista científica *PLoS One*.

"Com base nos dados de 1.455 participantes do estudo, não encontramos nenhuma evidência que apoie a teoria da dieta do tipo sanguíneo", afirmou o coordenador da pesquisa, Ahmed El-Sohemy, professor associado e diretor de pesquisa em Nutrigenômica da Universidade de Toronto.

"A maneira de um indivíduo reagir a qualquer uma das dietas não tem qualquer relação com o seu tipo de sangue, mas sim com a sua capacidade de manter uma alimentação sensivelmente vegetariana ou pobre em carboidratos", explica El-Sohemy.

Os pesquisadores descobriram que as associações observadas por eles entre cada um dos quatro tipos de dieta sanguínea (A, B, AB, O) e os marcadores de saúde são independentes do tipo de sangue da pessoa.

A dieta do tipo sanguíneo ficou popular com o livro *Eat Right for Your Type*, escrito pelo naturopata Peter D'Adamo. A teoria por trás da dieta é que pessoas com diferentes grupos sanguíneos processam alimentos de maneira diferente. De acordo com a teoria, os indivíduos que aderem a uma dieta específica para seu tipo de sangue podem **melhorar a saúde e diminuir o risco de doenças** crônicas, como as cardiovasculares. O livro, que se tornou um *best-seller*, foi traduzido para 52 idiomas e vendeu mais de sete milhões de cópias.

Os pesquisadores da Universidade de Toronto estudaram uma população composta na maior parte de adultos jovens e saudáveis, que forneceram informações detalhadas sobre suas dietas habituais e tiveram seu DNA coletado de amostras de sangue. Depois de determinado o tipo sanguíneo, outros fatores de risco cardiometabólico foram mensurados, tais como a insulina, colesterol e triglicérides.

As dietas foram pontuadas com base nos itens alimentares enumerados no livro, a fim de determinar a adesão em relação a cada uma das quatro dietas do "tipo sanguíneo".

El-Sohemy aponta que a anterior falta de evidência científica não significa que as dietas não funcionam. "Não havia nenhuma evidência, de uma forma ou de outra. Era uma hipótese intrigante e sendo assim sentimos que devíamos colocá-la à prova. Agora estamos confiantes em dizer que a hipótese da dieta do tipo sanguíneo é falsa".

No ano passado, uma revisão abrangente, publicada no *American Journal of Clinical Nutrition*, não encontrou nenhuma evidência para apoiar a dieta do tipo sanguíneo, e demandou estudos científicos

devidamente projetados para lidar com isso.

Fonte: UOL