

Neil Stevens



editorial **S**irio, s.a.

Diseño de portada: Editorial Sirio, S.A.

© de la edición original  
Celestial Connection, Inc.

© de la presente edición

EDITORIAL SIRIO, S.A.  
C/ Panaderos, 9  
29005-Málaga  
España

Nirvana Libros S.A. de C.V.  
Av. Centenario, 607  
Col. Lomas de Tarango  
01620-Del Alvaro Obregón  
México D.F.

Ed. Sirio Argentina  
C/ Castillo, 540  
1414-Buenos Aires  
(Argentina)

[www.editorialsirio.com](http://www.editorialsirio.com)

E-Mail: [sirio@editorialsirio.com](mailto:sirio@editorialsirio.com)

I.S.B.N.: 84-7808-404-5

Depósito Legal: B-5.770-2003

Impreso en los talleres gráficos de Romanya/Valls  
Verdaguer 1, 08786-Capellades (Barcelona)

*Printed in Spain*



*La sangre es un fluido muy especial.*

Goethe

## Introducción

**E**l tipo de sangre que corre por nuestras venas ejerce una poderosa influencia sobre nuestra vida, determinando las enfermedades a las que somos propensos, los alimentos que son más adecuados para nosotros y también aquellos que no lo son. Según sea nuestro grupo sanguíneo, unos alimentos nos harán engordar y otros nos ayudarán a adelgazar. El tipo de sangre define igualmente ciertos rasgos del carácter, así como la compatibilidad y la incompatibilidad con otras personas, las respuestas emocionales, las tendencias a sufrir determinados tipos de depresión e incluso la longevidad del individuo.

Esta idea comenzó a difundirse en Occidente a mediados de la década de los 90, al ser publicados los trabajos del médico naturista norteamericano Peter d'Adamo, continuación de los de su padre así como de otros científicos, y está causando cierta conmoción en todo el mundo. El entusiasmo de quienes, por fin, han encontrado una manera fácil y agradable de mantenerse delgados y sanos se confunde con el sarcasmo y la incredulidad de otros, entre ellos, muchos profesionales de la salud.

Sin embargo, por inusitada que pueda parecer, la creencia de que el grupo sanguíneo tiene una influencia decisiva en muchos aspectos de la vida humana no es nada nuevo. Esa misma influencia ha sido observada desde hace casi cien años por médicos de todo el mundo y en algunos países orientales, entre ellos Japón, la convicción de que el grupo sanguíneo modela el carácter y la personalidad, y que de una manera general influye en todos los aspectos de la vida humana, es algo tan aceptado que forma parte de la cultura popular.

La presente obra trata de resumir, con la máxima claridad posible, todos los trabajos y los estudios publicados hasta la fecha sobre este apasionante tema.



¿Qué  
son  
los  
tipos  
sanguíneos?

A simple vista, la sangre de las personas es toda igual; sin embargo, al analizarla con el microscopio se hacen patentes algunas diferencias importantes. En el año 1901, un joven científico austriaco llamado Karl Landsteiner clasificó la sangre basándose en algunas de esas diferencias por él observadas, aunque como suele ocurrir, durante cierto tiempo sus trabajos apenas despertaron interés. Landsteiner advirtió la presencia de dos tipos distintos de moléculas en la superficie de los glóbulos rojos. A una de dichas moléculas la llamó «A» y a la otra «B». Si los glóbulos de una persona poseían en su superficie únicamente moléculas «A», denominó a esa

sangre tipo A y si los glóbulos rojos de otra mostraban en su superficie sólo moléculas «B», denominó a su sangre tipo B. En los casos en que en la sangre de una persona existían ambas moléculas, llamó a la sangre AB y cuando ninguna de dichas moléculas estaba presente, a esa sangre la llamó tipo O.

Cuando se mezclan dos tipos de sangre distintos, las células sanguíneas pueden apelmazarse formando coágulos y creando una situación que podría resultar fatal. Por ello es tan importante conocer el tipo de sangre antes de realizar una transfusión. En casos de urgencia, puede utilizarse el tipo O, pues suele ser aceptado por todos los demás tipos, aunque sigue existiendo un pequeño riesgo. Una persona con sangre tipo A puede donarla a otras de tipo A o AB. Una con sangre de tipo B puede donarla a otras de tipo B o AB. Una con sangre de tipo AB puede donarla únicamente a otras de tipo AB. El tipo O también llamado «universal» puede ser donado a personas de cualquiera de los tipos sanguíneos.

De este modo, la persona con sangre de tipo A podrá recibir sangre de tipos A y O. La persona con sangre tipo B puede recibir sangre de los tipos B y O. La persona con sangre tipo O puede recibir sangre sólo de otra con sangre tipo O. La persona cuya sangre sea de tipo AB, puede recibir sangre de cualquiera de los otros tipos, es un «receptor universal». No obstante, es siempre mejor utilizar el mismo tipo de sangre y con el mismo Rh (el factor Rh fue también descubierto por Karl Landsteiner, comparando la sangre humana con la de los monos *rhesus*).

Además de trabajador incansable, Karl Landsteiner fue en muchos aspectos un científico visionario, como lo demuestran sus estudios acerca de los efectos que la dieta ejerce sobre la sangre y en general, sobre la salud humana. Finalmente la

importancia de sus trabajos fue reconocida y recompensada por la comunidad internacional, siendo galardonado por la Academia sueca en el año 1930 con el Premio Nobel de Medicina y Fisiología.

A nivel mundial, el tipo sanguíneo O representa aproximadamente el 50% del total de la población. El tipo A, el 40%, el tipo B el 8% aproximadamente y el tipo AB tan sólo el 2%. Cada uno de estos tipos de sangre evolucionó como resultado de las circunstancias ambientales y de los alimentos disponibles en las diferentes épocas de la humanidad, siendo el tipo O el tipo de sangre original, y por ello el más antiguo, con al menos 40.000 años de antigüedad, de él evolucionó el tipo A y posteriormente surgió el tipo B. El tipo AB es la mutación más reciente, pues se cree surgió hace menos de 2.000 años.