



CULTURA

Dukan tampoco hace milagros

Hay que desconfiar de las dietas que prometen resultados rápidos. ¿La fórmula para perder peso? Comer de todo, pero menos, y moverse más

30.10.11 - 00:05 - INÉS GALLASTEGUI |

De todas las dietas de moda con las que los medios nos bombardean en los últimos años, la Dukan se lleva la palma. El médico francés ha vendido 12 millones de libros en todo el mundo y ha convertido su método en el régimen 2.0 por excelencia: además de su web oficial —en la que uno puede inscribirse, previo pago, en un coaching—, en Internet hay cientos de blogs, foros y páginas de recetas donde 'dukanianos', 'dukanetes' y 'dukanons' de todos los países hablan de comida y de kilos. Todo el mundo conoce a alguien que está en la «fase de ataque» o la «fase de crucero» y rebosa satisfacción tras haber adelgazado 5, 10 o 15 kilos. Es innegable: hay una comunidad Dukan, on y off line. Sin embargo, en los últimos meses los mensajes negativos empiezan a superar a los positivos: las sociedades científicas alertan de que el régimen en cuestión no solo es ineficaz y hasta contraproducente a medio plazo, sino también peligroso.

En Francia, donde la dieta lleva diez años en circulación, la Agencia Nacional de Seguridad Sanitaria de la Alimentación (Anses) emitió el año pasado un informe crítico con la mayoría de las dietas famosas. Según sus datos, el 80% de las personas que siguen estos regímenes recuperan su peso inicial al cabo del año, y el porcentaje aumenta con el tiempo. También advierte del riesgo de alteraciones renales y de pérdida de masa muscular y ósea.

La Asociación Española de Dietistas Nutricionistas ha ido más lejos y ha calificado la dieta Dukan de «ineficaz, ilegal y potencialmente peligrosa». Ineficaz, porque los estudios disponibles apuntan que no hay pruebas de que un elevado consumo de proteínas esté asociado a un mejor control del peso corporal. Ilegal, porque promete resultados rápidos y sin esfuerzo, incluye testimonios positivos y recurre a productos-milagro a la venta tanto en su web como en los supermercados (al menos en Francia). Y potencialmente peligrosa, porque distintos estudios señalan que las dietas hiperproteicas están asociadas a osteoporosis, cálculos renales, insuficiencia renal, cáncer y enfermedad cardiovascular.

El doctor Dukan se defiende: insiste en que su dieta solo es hiperproteica en la fase de ataque —que dura de 1 a 10 días— y que un consumo adecuado de agua —1'5 litros al día— es suficiente para proteger los riñones del exceso de residuos que producen los alimentos proteicos. En su web publica los resultados de un estudio realizado a través de más de 1.500 cuestionarios a usuarios del método que concluye que el 79% alcanzan y mantienen su peso justo al cabo de 7 meses.

El director del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Granada, Emilio Martínez de Victoria, recuerda que la eficacia de una dieta no puede medirse por lo que dicen unas personas que supuestamente la han seguido y que aseguran haber perdido peso. Los estudios clínicos válidos requieren un seguimiento en el tiempo —al menos, a los seis meses y al año del inicio del régimen— y un control objetivo del peso. Eso, sin contar con que ha de tratarse de un número amplio de personas elegidas aleatoriamente y con un grupo de control, que no realice la dieta, para comparar su evolución. «Entonces se podría aseverar lo que dice Dukan; antes, no», subraya.

Luis Morán, presidente de la Asociación de Diplomados Universitarios en Nutrición Humana de Andalucía, recuerda que, pese a la ácida crítica que Dukan realiza contra las dietas hipocalóricas, éstas son las únicas que han probado su eficacia en estudios clínicos.

En cuanto a los peligros potenciales del régimen, Martínez de Victoria señala las alteraciones del riñón (ácido úrico) y, sobre todo, las posibles complicaciones derivadas de la aparición de cuerpos cetónicos (acetona). También pueden aumentar el colesterol y los triglicéridos, apunta Morán, ya que la dieta permite consumir ciertas carnes sin límite de cantidad.

Los expertos coinciden en que esta dieta está especialmente desaconsejada para personas con patologías previas. El director del Instituto de Nutrición apunta a todas aquellas con problemas renales, las que sufren enfermedades asociadas al sobrepeso y la obesidad —diabetes, trastornos cardiovasculares...—, que pueden agudizarse, los mayores de 65 años, «más susceptibles a la deshidratación y con una función renal menos efectiva», y, por supuesto, niños y adolescentes en crecimiento. No obstante, Martínez de Victoria no cree que la dieta tenga efectos perniciosos para las personas sanas que la hayan seguido, más allá de la recuperación —e incluso superación— del peso previo.

Motivación

En la dieta Dukan, la pérdida de peso que se produce en la «fase de ataque», en la que solo están permitidos los alimentos proteicos, es muy rápida, sobre todo por la eliminación de líquidos retenidos en el organismo. Lo reconoce el propio Dukan en su libro 'No consigo adelgazar', en el que destaca que, pese a todo, esa pérdida es muy importante por su capacidad de motivar psicológicamente al obeso a continuar con la dieta.

Los especialistas consultados recuerdan que esto es común a todos los regímenes. «Todas las dietas que hay en el mercado hacen perder más peso los primeros días para 'enganchar' al paciente, y la mayoría de la pérdida no es de grasa —señala Martínez de Victoria—. Además, cuando nos acercamos más a nuestro peso ideal o adecuado, mas difícil se hace perder grasa, ya que el organismo está preparado para contrarrestar el hambre, la falta de alimentos».

«El problema de las dietas no es el comienzo, sino la continuidad a largo plazo —recuerda el nutricionista—. Todo el mundo está muy contento a las dos o tres

semanas de empezar la dieta, pero al mes se cansa».

Morán señala que la población en general «ya hace una dieta hiperproteica», con demasiada carne y menos cereales, legumbres, frutas y hortalizas de lo recomendado en una alimentación equilibrada como la mediterránea. Y ahí están las consecuencias para la salud, en forma de 'epidemia' de diabetes, cáncer y enfermedades cardiovasculares. Por tanto, resalta, aumentar aún más las proteínas es nefasto y supone una sobrecarga para los riñones y el hígado.

Metabolismo basal

Por si fuera poco, la pérdida de agua, masa muscular y masa ósea es contraproducente: como apunta el nutricionista, uno de los principales gastos de energía es el de 'mantenimiento', el que realizamos sin hacer nada especial, por el simple hecho de estar vivos, que se denomina metabolismo basal. Un cuerpo con mayor porcentaje de masa muscular exige más energía y, por tanto, gasta más, frente a uno más adiposo. Por tanto, si en el régimen se pierde músculo, se está perdiendo también el principal mecanismo de gasto energético que nos permite mantenernos en un peso sano. «Cuando esa persona vuelva a comer, incluso menos que antes, su tendencia será a recuperar peso y además en forma de grasa», advierte Morán.

«Dukan dice que los profesionales nos metemos con él porque perdemos negocio –argumenta el nutricionista sevillano–. Pero no es lógico: si a nosotros se nos plantea un buen método para adelgazar, de eficacia probada y adecuado a la ética profesional, ¿por qué no íbamos a instaurarlo en las consultas?». El médico francés también se defiende diciendo que la obesidad es más peligrosa que el déficit transitorio de algunos nutrientes, como las vitaminas de las frutas y verduras. «Pero eso es un roto para un descosido», advierte Luis Morán. Si se puede adelgazar bien, sin déficit de nutrientes, ¿por qué hacerlo mal?

Un problema de diseño

El problema, recuerda Luis Morán, es que nunca había habido tanta disponibilidad de alimentos y la actividad física había sido tan escasa como ahora. Nuestro organismo tiende a almacenar energía en forma de grasa porque durante el 99% de la historia del homo sapiens los individuos 'trabajaban' mucho para conseguir comida solo de vez en cuando. Si a eso le sumamos el bombardeo publicitario, el atractivo sabor de los alimentos más grasientos y azucarados y la falta de tiempo para hacer ejercicio y cocinar de forma saludable, el resultado es la situación actual: más de la mitad de los españoles están gordos.

«La única forma de perder peso es tener una dieta equilibrada hipocalórica, tomar menos calorías de las que se gasta –insiste el catedrático de Fisiología–. Hay que aumentar las pérdidas de energía realizando una actividad física habitual: nada especial, andar sin detenerse durante al menos 45 minutos». El nutricionista subraya que cuanto más se aleje la dieta de nuestras costumbres, del tipo de alimentos que consumimos normalmente, más posibilidades tenemos de saltárnosla y de volver a ganar el peso perdido rápidamente.

Así pues, hay una fórmula para adelgazar, pero no es mágica: comer de todo, pero menos cantidad, y moverse más. Emilio Martínez de Victoria subraya que la Dukan es «una dieta de moda más», como en su día lo fueron la Montignac o la de la zona. «A pesar de todas ellas, el sobrepeso y la obesidad siguen aumentando en el mundo», recuerda. «Si esas dietas fueran eficaces, el Ministerio de Sanidad se volcaría en apoyarlas, porque con las tasas de obesidad que hay ahora mismo, el coste de tratar a todas esas personas va a ser enorme», apostilla el presidente de los nutricionistas andaluces. «Las dietas de este tipo tienen los días contados», concluye el médico. Los milagros no existen.

TAGS RELACIONADOS

durkan, tampoco, hace, milagros

ANUNCIOS GOOGLE

Casa del Libro

Compra ya el libro que estabas buscando ¡envío gratis, 24 h...!
www.casadellibro.com

Adelgazar y Dieta

Trucos, consejos, recetas, dietas, ejercicios, asesoría nutricional...
www.dietaysilueta.com/

Dieta Proteinada ProDiet

De Las Proteinas Los mejores result Adelgaza ya. Sin pasar hambre
www.prodiet.es

¿Reducir 12kg?

Pierda hasta 12kgs con Producto 100% Natural y Efectivo
www.Adelgafit.es/Reducir

Para poder comentar debes estar [registrado](#)

Añadir comentario

Iniciar sesión con

[Regístrate](#)



Escriba su comentario.

La actualización en tiempo real está **pausada**. [\(Continuar\)](#)

Mostrando 3 comentarios

Ordenar por: los más recientes primero ↕



marquitos

Conocen la dieta menos plato y mas zapato, pues a mi me ha ido muy bien, ya que el alimento es el combustible para nuestra actividad, no para saturarnos ya que vivimos