

Un método peligroso para perder peso

# La ciencia contra Dukan

El creador de la famosa dieta ha sido expulsado del colegio de médicos francés

Jorge ALCALDE  
Director de «Quo»



Primero fue suspendido de la práctica médica (si bien sólo por una semana) por recetar un medicamento contra la diabetes prohibido en Francia, un inhibidor del apetito que resultó estar relacionado con la muerte de algunos centenares de pacientes. Luego tuvo que afrontar la batería de evidencias científicas que alertaban sobre la peligrosidad de su afamada dieta. Sin ir más lejos, un estudio de la Universidad de Granada reconocía hace unas semanas que las dietas en las que las proteínas representan el 45 por 100 de los nutrientes ingeridos (como el caso de la ideada por Pierre Dukan) aumentan el riesgo de padecer enfermedades graves del riñón. Por si fuera poco, tuvo que ver cómo los jueces le negaban el amparo en sus demandas contra los nutricionistas que se atrevían a poner en entredicho sus métodos y concitó las iras de no pocos dietistas y educadores cuando sugirió que se calificara mejor en el colegio a los niños que conseguían mantener su peso a raya.

Pero antes de todo eso se hizo multimillonario vendiendo millones de copias de su libro, «El método Dukan». Ahora, el Colegio de Médicos de Francia le ha expulsado de la organización, aunque por motivos algo laterales. Consideran inaceptable la promoción comercial que ha hecho de sus métodos. Es decir, no le expulsan por proponer prácticas alimenticias de dudosa eficacia o por favorecer comportamientos dañinos ante el plato o por carecer del apoyo de la comunidad científica... le echan por ganar dinero con ello. Esta pseudodieta propone un menú a base de proteínas y verduras con un 72 por 100 de los alimentos ingeridos de origen animal y un 28 por 100 vegetal. Su teoría es que una alimentación rica en proteínas y pobre en grasas y glúcidos provoca que el organismo recurra a las reservas de grasas para obtener energía. Así acaba con el sobrepeso. El problema es que el paso de la teoría a la práctica deja algunos flecos de los que no se habla al

## HOLLANDE SE DEJÓ SEDUCIR

Que la dieta Dukan está muy lejos de ser una dieta contrastada por la ciencia es algo que ningún nutricionista serio se atreverá a discutir. Sus lagunas científicas son tan sonoras como las listas de famosos y famosas que aseguran haber adelgazado con los consejos de don Pierre. Incluso François Hollande se dejó seducir por los postulados hiperproteínicos de su compatriota y perdió unos cuantos kilos antes de la campaña electoral que le llevó al Palacio del Elíseo.



Hollande siguió la dieta

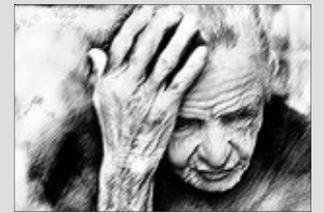
promocionar la dieta Dukan. Para empezar, la carencia de hidratos de carbono perjudica el balance de vitaminas y minerales. A corto plazo, una dieta alta en proteína y baja en hidratos no es perjudicial. Pero con el paso del tiempo las cosas no están tan claras. Las proteínas, al ser metabolizadas, generan ácido úrico, que es necesario eliminar. Debido a la gran cantidad de proteína ingerida los riñones han de trabajar más duro de lo normal para eliminar ácido úrico. Eso les lleva a enfermar o a empeorar condiciones previas que pudieran estar ocultas. La eliminación por completo de algunos grupos de alimentos (como los cereales o la fruta) también desequilibra el balance de nutrientes del cuerpo. Ha sido demostrado que

## CONSECUENCIAS El régimen es especialmente nocivo para diabéticos y enfermos renales

la mayoría de seguidores de esta dieta recupera el peso un año después. Volver una y otra vez a practicarla no hace más que empeorar sus peligrosos efectos secundarios. De hecho, la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) informó en su momento de que no existen pruebas científicas para asociar el consumo de proteínas con ventajas en el control de peso a largo plazo. La dieta es especialmente peligrosa para diabéticos, enfermos cardiovasculares o renales y embarazadas. Poco más puede decirse, salvo que a buen seguro seguirá vendiendo libros como churros.



## El descubrimiento



### HALLAN NIVELES MÁS ALTOS DE UN PESTICIDA EN PACIENTES CON ALZHEÍMER

Los pacientes con enfermedad de Alzheimer tienen niveles significativamente más altos de DDE (un derivado de larga duración del pesticida DDT) en su sangre que las personas sanas. Así se desprende de un estudio publicado ayer en «JAMA Neurology» en el que se concluye que los investigadores encontraron niveles de DDE casi cuatro veces superiores en los pacientes con Alzheimer frente a las personas sanas.



### MUELLES PARA MEJORAR LA FUNCIÓN PULMONAR

Por primera vez en España, la Fundación Jiménez Díaz de Madrid anunció ayer haber realizado con éxito la implantación de Coils (similar a los muelles) en dos pacientes con enfisema pulmonar, un trastorno por el que los alveolos se inflan de manera excesiva. Esta técnica, que ya se realiza en Francia, Italia y Alemania, permite al paciente respirar mejor y hacerlo con menos fatiga.

## Millones de libros vendidos a seis euros



La expulsión de las filas del Colegio de Médicos quizás no le suponga la menor mella en sus pretensiones comerciales (de hecho Dukan ya figura como médico jubilado). En declaraciones a la emisora RTL, el médico afirmó sentirse tranquilo. Es

más, consideró su expulsión como «una vieja historia» y acusó a sus colegas de mantenerse anclados en el pasado. «Es una vieja instancia que continúa su camino, es su problema no el mío (...) No me atacan a mí, atacan a alguien que quiere cambiar

algo en Francia, que ha creado un fenómeno social», señaló. Dukan defendió su dieta, a la que atribuye la virtud de «haber frenado la progresión del sobrepeso». El creador de la dieta ha vendido millones de ejemplares al precio de seis euros.

13

millones de ejemplares

ha vendido el famoso creador de la dieta en todo el mundo