



ALIMENTACIÓN

Las dietas milagro aumentan el riesgo de padecer problemas de riñón

● Con el inicio del año, muchas personas con sobrepeso u obesidad se fijan el propósito de perder unos kilos ● Especialistas advierten del riesgo de recurrir a planes heterodoxos

Ramiro Navarro

El inicio de año viene acompañado para mucha gente de un puñado de buenos propósitos. Algunos de ellos tienen que ver con el autocuidado de la salud, como dejar de fumar o perder peso. Las personas con sobrepeso u obesidad se ciñen en ocasiones a dietas que son consideradas peligrosas, ya que generalmente prometen pérdidas de peso muy rápidas con muy poco esfuerzo. Una de las dietas que más a prosperado en los últimos años es la dieta hipocalórica Dukan una de los planes de dietas más populares en Francia. Se trata de una dieta basada en el consumo masivo de proteínas, creada por el nutricionista y dietista francés, Pierre Dukan. En ocasiones, la Asociación Española de Dietistas Nutricionistas considera este método fraudulento y peligroso, basándose en algunos estudios que sostienen la alta ingesta de proteínas combinada con una baja ingesta de carbohidratos durante un tiempo prolongado está asociada con un alto índice de mortalidad. Del mismo modo, el Ministerio de Sanidad de España también desaprueba esta dieta. Por sus graves riesgos para la salud, y su escasa efectividad para el tratamiento a largo plazo de una enfermedad crónica, como es la obesidad.

Ahora, un nuevo estudio andaluz indica que este tipo de dietas aumentan el riesgo de desarrollar enfermedades renales a largo plazo y empeoran los marcadores urinarios y morfológicos del riñón, según se desprende de un experimento realizado por científicos de la Universidad de Granada con ratas, sobre las que



LUIS ACOSTA / AFP

Realización de una prueba para calcular el índice de masa corporal.

Hábitos, modas y famoseo

Algunas de las dietas heterodoxas más famosas son la Dieta Ornish, muy pobre en grasas, Dieta del doctor Atkins, pobre en carbohidratos y rica en grasas, Dieta de la Zona, puramente hiperproteica, Dieta de Montignac, disociada, entre muchas otras. Según la doctora Zugasti, "se trata de dietas promovidas, en la mayoría de los casos, por personas ajenas a la medicina y cuentan con escaso o nulo

aval científico. Además, suelen ponerse de moda porque las realizan personas famosas, favoreciendo su rápida divulgación por Internet". Por el contrario, una dieta eficaz es aquella capaz de conseguir una pérdida de peso segura y sostenible a largo plazo y que tenga consecuencias positivas sobre las enfermedades asociadas y los factores de riesgo, como por ejemplo la diabetes o la hipertensión arterial.

se ha examinado los efectos de esta alimentación.

Según este estudio, entre las patologías que pueden provocar las dietas hiperproteicas destaca la nefrolitiasis, esto es, cálculos renales o 'piedras', debido a una disminución drástica del citrato urinario, que inhibe la cristalización de sales de calcio, un aumento del calcio urinario y a un descenso del pH de la orina.

Los resultados demostraron que las ratas que siguieron una dieta hiperproteica perdieron hasta un 10 por ciento de peso corporal en este tiempo, pero sin que se produjera una mejora pa-

ralela en el perfil de lípidos en plasma. Además, el citrato urinario de estas ratas fue un 88 por ciento inferior y el pH urinario un 15% más ácido.

A la luz de los resultados de este trabajo, su autora principal, la doctora Virginia Aparicio García-Molina, perteneciente al departamento de Fisiología de la Universidad de Granada, afirma que es necesario "realizar un control exhaustivo" de aquellas personas que se someten a una dieta hiperproteica, como es el caso de la dieta 'Dukan', "ya que los efectos adversos que este tipo de dietas pueden tener sobre su salud a largo plazo son importantes".

Durante el último congreso nacional de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición

Un estudio reciente subraya los efectos a largo plazo de este tipo de regímenes

se puso de manifiesto el riesgo de las dietas heterodoxas. Según la doctora Ana Zugasti, especialista en Endocrinología y Nutrición, médico adjunto de la Sección de Nutrición y Dietética Clínica del Complejo Hospitalario de Navarra, "las dietas milagro son un riesgo para la salud y se pueden volver en contra del paciente por el efecto rebote y posibles complicaciones en las comorbilidades que presente el paciente con obesidad". Sin embargo, se estima que un 31% de los españoles que han sufrido obesidad ha seguido algún tipo de dieta milagro.