



Las dietas hiperproteicas carecen de eficacia y pueden provocar daño renal

Un estudio en ratas de la Universidad de Granada demuestra lo que se está viendo en consulta: tienen efectos negativos y no aportan ventajas metabólicas

ANA CALLEJO MORA
ana.callejo@unidadeditorial.es

Las dietas hiperproteicas, como el famoso *Método Dukan*, han ido ganando adeptos al favorecer la pérdida rápida de kilos. Es momento de analizar las consecuencias para la salud de este tipo de regímenes. Según un estudio realizado en ratas por investigadores de la Universidad de Granada (UGR), que se publica en el último número de *Nutrición Hospitalaria*, elevan el riesgo de padecer patologías renales y empeoran los marcadores urinarios y morfológicos del riñón. Entre las patologías que pueden provocar destacan los cálculos renales, un aumento del calcio urinario y un descenso del pH de la orina.

Virginia A. Aparicio, del Departamento de Fisiología de la UGR y una de las autoras de este trabajo, afirma a CF que, "al darles proteínas denominadas de *gimnasio*- suplementos hidrolizados proteicos- también vimos que no había mejoras en el perfil lipídico, incluso, el colesterol HDL, el *bueno*, baja al no consumirse verduras. Estas dietas no compensan, puesto que no tienen ventajas a nivel metabólico".

A la luz de estos resulta-

MENOS PROTEÍNA ANIMAL Y MÁS FRUTA

Características generales de una dieta de tipo hiperproteica versus una dieta ideal.



DIETAS HIPERPROTEICAS

- Aporta esencialmente proteínas animales (a través de la carne y el pescado).

- Prohíbe la ingesta de hidratos de carbono.

- Restringe el consumo de proteínas vegetales (legumbres), frutas y verduras.



DIETA RECOMENDADA

- Aumentar la ingesta de frutas, hortalizas, legumbres, productos integrales y frutos secos.

- Reducir el consumo de carne, pescado, huevos, queso, embutidos y marisco.

- Acercarse lo más posible a la dieta mediterránea.

Fuente: Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas.

dos, Aparicio indica que es necesario "realizar un control exhaustivo de aquellas personas que se someten a una dieta hiperproteica, ya que los efectos adversos que este tipo de dietas pueden tener sobre su salud a largo plazo son importantes".

Giuseppe Russolillo, presidente de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas (AEDN), pide cau-

tela, al tratarse de un estudio en animales. "Ahora bien, existen suficientes estudios en humanos que muestran que estas dietas son perjudiciales a largo plazo, porque aumentan la mortalidad total y cardiovascular. Por ello, están completamente desaconsejadas".

La investigadora de la UGR defiende que el modelo animal les ha permi-

tido "poder mirar los riñones *in situ*".

En humanos "ya se ha visto que al seguir otras dietas hiperproteicas (como la de Atkins) se sobrecarga el trabajo renal y hepático", indica Clotilde Vázquez, jefa del Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Universitario Ramón y Cajal, de Madrid. Sobre el estudio granadino, la experta en Nutrición señala que "es de cajón que una dieta que utiliza la proteína como fuente de energía

Los pacientes pueden recuperar el doble de peso que tenían antes de empezar estas dietas

Hay afectación del equilibrio emocional por la falta de ingesta de hidratos de carbono

puede favorecer la litiasis y el daño renal, además de la pérdida de calcio, lo que a la larga puede provocar más osteoporosis".

En definitiva, dice Vázquez, "para atenuar una enfermedad -como es el sobrepeso o la obesidad- no se puede provocar daño, y es lo que pasa con las dietas desequilibradas". Los pacientes que han hecho una dieta hiperproteica, ¿qué problemas presentan al llegar a la consulta del endocrinólogo?: "La consecuencia negativa más frecuente es la ausencia de eficacia por el efecto rebote. Los pacientes recuperan el doble de peso que tenían antes de empezar esta dieta desequilibrada".

En segundo lugar -prosi- gue la endocrinóloga del Ramón y Cajal-, "pueden

SOBRE EL TERRENO

¿Detecta un incremento de la consultas sobre dietas después de Navidad? ¿Qué aconseja?

JOSÉ VICENTE LÓPEZ, farmacéutico en Orihuela Del Tremedal (Teruel)
"No suelen consultar sobre dietas, es un pueblo pequeño"



"Los pacientes no suelen preguntar sobre dietas porque es un pueblo pequeño y la farmacia es pequeña también. En el verano sí tienen más interés, la gente joven se acerca y te consulta. Pero es un pueblo de 300 habitantes y la mayoría es gente mayor; no les interesan demasiado las dietas, están preocupados por otras cosas".

CARMEN CANALES, farmacéutica en Alicante
"Aconsejamos que eviten las dietas 'kamikaze'"

"Desde principio de año, viene gente diciendo que ha cogido unos kilos de más con las Navidades y que quiere quitárselos. Los consejos que damos es que sigan una dieta mediterránea y que eviten, sobre todo, las dietas *kamikaze*. Tenemos un nutricionista que viene una vez a la semana, pero si la persona tiene alguna patología o sufre obesidad mórbida le derivamos a un médico. También aconsejamos que acompañen la dieta con la realización de deporte. Nos apoyamos en productos como los saciantes, el problema es que los abandonan pronto. Es como el propósito de dejar de fumar".

YVONNE HERRERO, farmacéutica en Valencia
"La gente está más preocupada por sus resfriados"

"No he notado incremento, aquí no vienen a preguntar sobre dietas, la gente está más preocupada por curar sus resfriados y gripes. De momento no he notado que tengan interés en perder peso".

MANOLI ARMAZONES, farmacéutica en Málaga
"Dejar de fumar y hacer ejercicio son los temas sobre los que más consejos suelen demandar"

"Cada comienzo de año se interesan más en dejar de fumar y hacer ejercicio. La gente se preocupa más por hacer dieta en abril o en mayo cuando se acerca el verano, por lo que, de momento, no hemos notado un aumento del interés por comenzar una dieta".

MARÍA JOSÉ BERNÁRDEZ, farmacéutica en Pontevedra
"La gente se interesa en las dietas durante todo el año"

"Si notamos que la gente se interesa por hacer dieta durante todo el año, no sólo tras la Navidad. Los consejos que damos es que tienen que regular la ingesta calórica y aumentar el ejercicio físico. Además, ofrecemos un aporte nutricional dependiendo del caso".

haber sufrido un aumento del colesterol LDL, conocido como *malo*, y presentan una descompensación lipídica. En tercer lugar, como ya he comentado, se incrementa el daño renal. Pero no solamente se generan alteraciones físicas sino que también vemos que hay afectación del equilibrio emocional (irritabilidad, ansiedad, compulsiones alimentarias), sobre todo en mujeres, por la falta de ingesta de hidratos de carbono".

Por ende, "oscilar mucho el peso y grasa corporal in-

crementa el riesgo de infarto de miocardio", explica Russolillo.

LO QUE SE DEJA DE COMER

"Otro de los riesgos de dietas como la *Dukan* es que el que la sigue pasa mucho tiempo sin consumir frutas, alimentos que previenen muchas patologías", destaca el presidente de la AEDN. La conclusión es unánime para todos los expertos consultados por CF: el único patrón alimentario que ha demostrado disminuir la morbimortalidad es la dieta mediterránea.

Propósitos de enmienda.

En palabras de Giuseppe Russolillo, presidente de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas, "es importante sensibilizar a los farmacéuticos de que las dietas hiperproteicas no son aconsejables, sino que se recomiendan las equilibradas e hipocalóricas. Estamos llevando a cabo un programa con la Cooperativa Farmacéutica Navarra (Nafarco) para enseñar a comer al ciudadano". En enero, los clientes preguntan en la farmacia sobre la forma de hacer dietas saludables y sobre productos relacionados con la pérdida de peso, sobre todo solicitan productos con fibra como el glucomanano, ya que "después de los atracones navideños vienen los propósitos de enmienda. Tam-



Aquilino García.

bién hay más demanda de productos como el guaraná y el té verde", afirma a CF Aquilino García, vocal nacional de Alimentación del Consejo General de COF. La orientación es mejorar los hábitos de vida,

ser ordenados con las comidas, haciendo 5 ingestas al día y aumentar el consumo de productos hipocalóricos, como verduras, hortalizas, cereales, frutas, etc. García incide en que "hay que disminuir la ingesta de grasas, tener una buena hidratación y realizar regularmente una actividad física moderada acorde con las condiciones de cada persona. Si se trata de alguien que nunca ha realizado deporte deberá empezar poco a poco, pero con constancia. Ser constantes es algo que le cuesta mucho a la gente".