

# Confirmado, las dietas tipo Dukan producen daños en el riñón

► El exceso de proteínas puede provocar la aparición de cálculos renales a largo plazo

CRISTINA GARRIDO  
MADRID

Un clásico de los propósitos de Año Nuevo es ponerse en forma. Perder peso sin mucho esfuerzo es el sueño de muchos, por eso triunfan los métodos como Dukan, que consiguen bajar kilos a corto plazo, pero ¿a qué precio? Las dietas hiperproteicas como la que propone el polémico nutricionista francés aumentan el riesgo de padecer problemas de riñón a largo plazo. Así lo han demostrado científicos de la Universidad de Granada, a través de un experimento llevado a cabo con ratas, cuya fisiología es muy parecida a la del ser humano. Los investigadores examinaron los efectos de este tipo de alimentación sobre parámetros renales plasmáticos, urinarios y morfológicos.

«Se confirma que el riñón está hiperfiltrando el exceso de urea y a largo plazo puede acarrear consecuencias negativas», explica a ABC Virginia Aparicio, del departamento de Fisiología de la Universidad de Granada y autora principal del trabajo. Los investigadores detectaron también un aumento de la acidez provocada por el exceso de proteína, que puede derivar en la apa-



Las dietas hiperprotéicas eliminan por completo los hidratos

ALEX PIÑA

**Conclusiones**  
El riñón tiene que hiperfiltrar el exceso de urea y esto puede acarrear consecuencias negativas

rición de piedras en el riñón, sobre todo en personas con antecedentes familiares. Este estudio completa un trabajo anterior realizado por este mismo equipo, publicado en 2011 en la revista «British Journal of Nutrition», que ya advertía del sobreesfuerzo renal. Ahora

además se confirman los cambios morfológicos negativos que se producen en el riñón y en los parámetros de la orina. A pesar de que las ratas perdieron hasta un 10% de peso corporal durante las 12 semanas que duró el experimento, su perfil renal no mejoró e incluso empeoró.

En las dietas hiperproteicas, al evitar los hidratos de carbono, el cuerpo tira de las grasas y por eso se adelgaza con celeridad. Pero el problema, además del daño que puede provocar en el organismo, es que, en cuanto la abandone, sufrirá el temido efecto rebote.

## Mayores de 65 años

### El Papa restringe el título de monseñor solo para unos sacerdotes

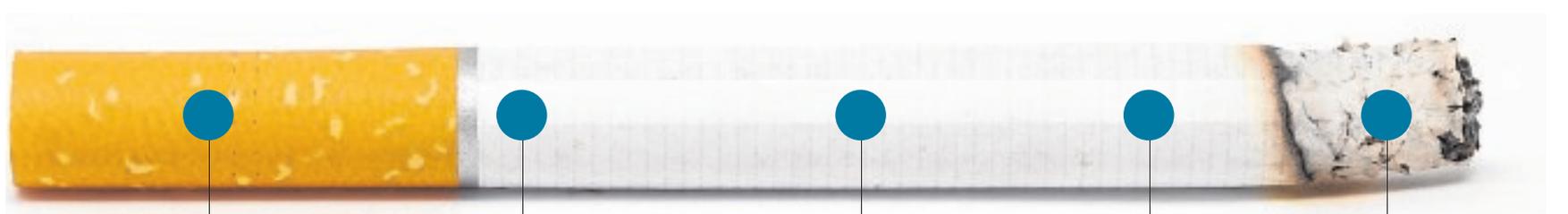
ABC CIUDAD DE VATICANO

El Papa Francisco, en su última iniciativa para simplificar la jerarquía de la Iglesia Católica, ha restringido el uso de la palabra «monseñor» para designar solo a unos pocos sacerdotes. Según Radio Vaticano, el Pontífice envió este martes una directiva a todos los obispos católicos designando nuevas regulaciones para los sacerdotes diocesanos. A partir de ahora, el título honorífico sólo se puede conceder a los sacerdotes que tienen al menos 65 años de edad, y por lo tanto, ya han pasado una vida al servicio de la Iglesia.

Hasta ahora, los obispos podían pedir al Vaticano la concesión de este título a los sacerdotes mayores de 35 años, como una distinción del resto del clero en general.

Pero los críticos consideraron que este favoritismo ha añadido otra capa en la jerarquía de una Iglesia que el Papa Francisco quiere que se simplifique.

Cuando él era el arzobispo de Buenos Aires, al Pontífice no le gustaba ser abordado por bajo títulos honoríficos «Su Eminencia» o «Su Excelencia». Desde su elección como Papa en marzo, ha luchado para simplificar la relación del clero con sus fieles y tratar de que lo que les importe a los primeros no sea su avance en la carrera eclesiástica.



6

billones de cigarrillos se consumen a diario en el mundo

20

cigarrillos es la media diaria de consumo en 75 de 187 países estudiados

967

millones de fumadores había en 2012, un 41% más que en 1980

30%

es la prevalencia del hábito en Grecia, uno de los más altos del mundo

24%

de fumadores había en España en 2012, dos puntos por debajo que en 1980

## Los fumadores españoles, entre los que más cigarrillos consumen al día

RAFAEL IBARRA MADRID

Fumamos menos, casi un 25% menos de varones y un 42% de mujeres desde 1980, pero el número de fumadores y el de cigarrillos consumidos sigue aumentando: de 721 millones de fumadores en 1980 se ha pasado a 967 millones en 2012. La

razón, el aumento en la población mundial. Estos son algunos de los datos de un trabajo que ha analizado la prevalencia de consumo de tabaco en en 187 países del mundo y cuyos resultados publica JAMA. El informe confirma que desde los años 80 los programas de

prevención están logrando que muchas personas dejen de fumar pero, por contra, no parecen evitar que se incorporen nuevas personas a este nocivo hábito. Los resultados mostraron que, entre 1980 y 2012, la prevalencia estimada de consumo diario de tabaco se había reducido, tanto en varones como en mujeres: del 41 al 31% en los primeros, y del 10,6 al 6,2% en las mujeres.

El informe muestra que la prevalencia del tabaquismo de las mujeres es superior al 25% en Austria, Chile y Francia, y al 30% en Grecia, uno de los porcentajes más altos del mundo. El número

de cigarrillos consumidos en el mundo se sitúa en más de seis billones, mientras que en 75 países los fumadores consumen un promedio de más de 20 cigarrillos por día en 2012.

España se sitúa en la zona media en cuanto a la prevalencia en el consumo, aunque en los puestos más altos, de entre 10 a 20 cigarrillos consumidos al día para cada fumador. Los españoles, además, siguen fumando más que las españolas. En nuestro país, el número de fumadores ha descendido del 26,4% al 24%, la cifra más baja en 25 años. La edad media de inicio es de 17,2 años.