

Los riesgos para el riñón de la dieta Dukan

CRISTINA GARRIDO / MADRID

Día 07/01/2014 - 23.55h

Las dietas hiperproteicas aumentan las posibilidades de sufrir problemas renales a largo plazo, como las piedras en el riñón



fotolia

[Las dietas hiperproteicas pueden provocar problemas renales a largo plazo](#)

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 la doctora Virginia Aparicio, del departamento de Fisiología de la Universidad de Granada y autora principal del trabajo. Además de los trastornos de hiperfiltración, los investigadores han detectado también un

aumento de la presencia de calcio, para compensar la acidez que provoca el exceso de proteína, que puede derivar en la aparición de piedras en el riñón.

Los investigadores trabajaron con 20 ratas Wistar, que se dividieron en dos grupos de 10. El primero de ellos consumió una dieta hiperproteica (en la que el nivel de proteína representaba el 45 por ciento de los nutrientes ingeridos), mediante la administración de suplementos de hidrolizados proteicos comerciales, mientras que el otro grupo actuó como control, y siguió una dieta normoproteica. El experimento duró 12 semanas, que equivaldrían a años en humanos.

Este estudio completa otro trabajo anterior realizado por este mismo equipo, publicado en 2011 en la revista [«British Journal of Nutrition»](#), que ya advertía del sobreesfuerzo que realizan los riñones con este tipo de dietas ricas en proteínas. Ahora además se confirma los negativos cambios morfológicos que se producen en el riñón y en los parámetros de la orina.

Los resultados de esta última investigación determinaron que, 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. El citrato urinario (un inhibidor de la cristalización de sales de calcio) de estos roedores fue un 88% inferior y el pH urinario, un 15% más ácido. El peso del riñón aumentó un 22%, al tiempo que se incrementó en un 13% el área glomerular (red de capilares de filtrado de sustancias en el riñón) y un 32% el área mesangial (matriz de colágeno que sostiene a ese glomérulo).

Ecto rebote

El éxito de las dietas hiperproteicas se basan en la mayor rapidez para perder peso y sin pasar hambre, ya que se abusa de las proteínas animales. No es un milagro. Al [evitar los hidratos de carbono](#), el cuerpo tira de nuestras grasas y por eso adelgazamos con mayor celeridad. Pero el problema de estas dietas, además del daño que pueden provocar en el organismo, es que en cuanto las abandonamos se produce el temido efecto rebote.

Además, los hidratos de carbono, que se encuentran principalmente en los cereales y sus derivados, la patata, legumbres, verduras, hortalizas y frutas, son fundamentales para el funcionamiento correcto del sistema nervioso y del resto de las células del organismo.

La dieta hiperproteica no es recomendable en ningún caso, pero a la luz de los resultados de este estudio, aún menos en personas con antecedentes de cálculos renales en su familia. «Son genéticos. Si existe predisposición y hace este tipo de dietas, tendrá todas las papeletas», advierte la autora principal del estudio, quien señala que, en general, comemos demasiadas proteínas y recomienda un consumo elevado de frutas y verduras. «Su alto contenido en potasio y magnesio compensan la acidez de la dieta alta en proteínas y disminuye el riesgo de que se formen cálculos renales», apunta.

Condiciones que debería cumplir una dieta saludable contra el sobrepeso

- Disminuir la grasa corporal preservando al máximo la masa magra.
- Ser realizable por un espacio de tiempo prolongado.
- Ser eficaz a largo plazo. Debe mantener el peso perdido.
- Prevenir futuras ganancias de peso.
- Conseguir una educación alimentaria que destierre errores y hábitos de alimentación inadecuados.

- Debe disminuir los factores de riesgo cardiovascular asociados a la obesidad (hipertensión arterial, dislipemia, prediabetes o diabetes mellitus)
- Mejorar otras comorbilidades vinculadas al exceso de peso (apnea del sueño, artrosis, riesgo neoplásico, etc.)
- Inducir una mejoría psicosomática, con recuperación de la autoestima.
- Tiene que aumentar la capacidad funcional y la calidad de vida.

Fuente: Seedo y Fesnad

[3 Comentarios](#)

[Imprimir](#)

Compartir

Noticias relacionadas

- Búsquedas relacionadas
- Compartir
- [Imprimir](#)

publicidad

Comentarios: