

Problemas y peligros de la dieta Dukan

Ya se sabe que no hay nada como seguir una dieta sana y equilibrada para nuestra salud pero lo cierto es que la que en primer momento fue catalogada como dieta milagrosa, la Dukan, conlleva riesgos para la salud. En concreto, este régimen es dañino para los riñones ya que podría ayudar a que los **problemas en este órgano aumentaran entre las personas que siguen esta disciplina.**

Así lo han determinado expertos de la Universidad de Granada que han demostrado gracias a un experimento realizado con roedores que las dietas hiperproteicas, como es el caso de Dukan, podrían aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades renales a largo plazo. Pero los peligros de seguir este régimen no acaban aquí. Y es que este tipo de dietas empeoran los marcadores urinarios y morfológicos del riñón. En cuanto a las patologías que en un seguimiento de este régimen de manera prolongada podría causar encontramos; la posibilidad de que aparezcan cálculos renales o piedras, **un aumento del calcio urinario además de un descenso del pH de la orina.**



Tras someter a los roedores a una dieta hiperprotéica se descubrió que el peso de los riñones de los animales que siguieron este tipo de regimenes aumentó un 22%. En la misma línea, también se observó que un 13% incrementaron el área glomerular así como su red de capilares de filtrado de sustancias en el riñón. Por otro lado, **un 32% vio como su área mesangial iba en aumento.**

Así mismo, el estudio concluye con una recomendación muy clara; la de **aumentar el consumo de frutas y verduras.** “El consumo elevado de frutas y verduras hace que el riesgo de que se formen cálculos renales sea menor, algo que probablemente se deba al alto contenido de potasio y magnesio de éstas, que compensan la acidez de la dieta alta en proteínas”, asegura.