

# Los secretos de las dietas hiperproteicas y los peligrosos efectos para el riñón

 hechosdehoy.com/los-secretos-de-las-dietas-hiperproteicas-y-los-peligrosos-efectos-para-32746.htm

Aunque los efectos negativos de llevar una dieta hiperproteica ya se publicaron hace tiempo, lo cierto es que muchas ciudadanas siguen apostando por estos regímenes para bajar de peso. Pero ¿en qué grado la salud se ve afectada por este tipo de dietas? Expertos de la **Universidad de Granada** tienen la respuesta.

Aunque la más conocida es la dieta Dukan, lo cierto es que existen múltiples dietas conocidas como hiperproteicas. Los expertos se han encargado de demostrar que llevar a cabo un régimen de este estilo aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades renales a largo plazo, además de empeorar los marcadores urinarios y morfológicos del riñón.

Entre las patologías que pueden provocar destaca la nefrolitiasis, que con cálculos renales o piedras en el riñón, debido a “una disminución drástica del citrato urinario (un inhibidor de la cristalización de sales de calcio), un aumento del calcio urinario (para compensar la acidez metabólica que provoca el exceso de proteína) y a un descenso del pH de la orina”.

Así lo demostraron a través de un experimento llevado a cabo en ratas examinaron los efectos de una dieta hiperproteica sobre parámetros renales plasmáticos, urinarios y morfológicos. Para llevar a cabo este experimento, 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% 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.

Los resultados demostraron que las ratas que siguieron una dieta hiperproteica perdieron hasta un 10% de peso corporal en este tiempo, pero sin que se produjera una mejora paralela en el perfil de lípidos en plasma. Además, el citrato urinario de estas ratas fue un 88% inferior, y el pH urinario, un 15% más ácido.

Además, el peso del riñón de los animales sometidos a una dieta hiperproteica aumentó un 22%, y también se incrementaron en un 13% el área glomerular que es la red de capilares de filtrado de sustancias en el riñón) y un 32% el área mesangial, la matriz de colágeno que sostiene a ese glomérulo).

“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 estas, que compensan la acidez de la dieta alta en proteínas”, concluyó uno de los expertos.

---

[Volver arriba](#)



---

Comentarios

**Recuerde** que las sugerencias pueden ser importantes para otros lectores.

---

---

Comentario

---

Título (obligatorio)

---

Nombre (obligatorio)

---

E-mail (obligatorio)

---

Por favor rellene el siguiente campo con las letras y números que aparecen en la imagen inferior

---

---

---

Acepto la [cláusula de privacidad](#)

---

---

Normas de uso:

Esta es la opinión de los internautas, no de HechosdeHoy.com

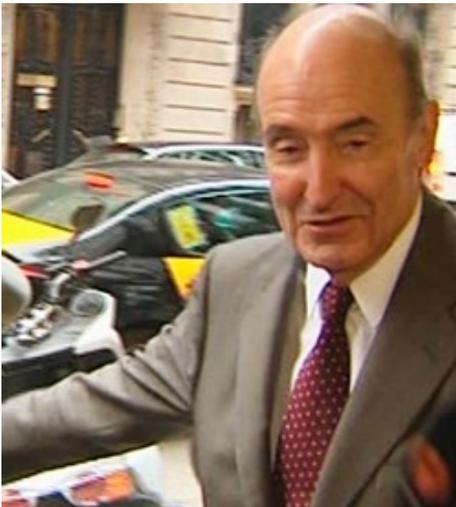
No está permitido verter comentarios contrarios a las leyes (tanto españolas como internacionales) o que sean injuriantes.

Reservado el derecho a eliminar los comentarios que consideremos fuera de tono y de tema.

---

---

---



NO ES UN PARTIDO DE FÚTBOL

**Cristina de Borbón y Grecia quiere que se haga justicia, y choque de juez y fiscal**



EN LAS REVISTAS

**Leonor y Sofía de Reyes, Sara Carbonero feliz y la confirmación de Velencoso**



NUEVOS

**Samsung se deja querer en el CES 2014 y la versión reducida del Sony Xperia Z1**

---

---

---

Publicidad

---

---

---

---

---

## Otras noticias de

---

SALUD

---

---

---

**[Crece el trastorno de la compra compulsiva, influido además por Internet](#)**

---

---

---

**[Uvas, piña, alcachofas y mucha agua para eliminar la pesadez tras la Navidad](#)**

---

---

---

**[Dolor crónico en cabeza y espalda, y los beneficios de una sencilla planta](#)**

---

---

---

**[La vitamina E retrasa significativamente el deterioro en la enfermedad de Alzheimer](#)**

---

---

---

**[Alto colesterol bueno y bajo del malo es muy saludable para el cerebro](#)**

---

---

---

---

Publicidad

---

---