

Sociedad

La dieta Dukan puede incrementar el riesgo de sufrir problemas de riñón

Un estudio desarrollado con ratas revela que una alimentación hiperproteica aumenta las posibilidades de padecer cálculos renales

MADRID. Las dietas hiperproteicas, como la famosa dieta Dukan, aumentan el riesgo de desarrollar enfermedades renales a largo plazo y empeoran los marcadores urinarios y morfológicos del riñón. Además, entre las patologías que pueden provocar destaca la nefrolitiasis (cálculos renales o 'piedras'), 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.

Científicos de la Universidad de Granada han llevado a cabo un experimento con ratas para examinar los efectos de una dieta hiperproteica sobre parámetros renales plasmáticos, urinarios y morfológicos. 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), y el otro actuó como control y siguió una dieta normoproteica. Los científicos realizaron este experimento con ratas durante 12 semanas, que equivaldrían a años en humanos.

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. 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 (el glomérulo es la red de capilares de filtrado de sustancias en el riñón) y un 32% el área mesangial (matriz de colágeno que sostiene a ese glomérulo).

A la luz de los resultados de este trabajo, su autora principal, la doctora Virginia Aparicio García-Molina, miembro del departamento de Fisiología de la Universidad de Granada, afirma que es necesario «realizar un control exhaustivo» de aquellas personas que se someten a una dieta hiperproteica, como es el caso de la dieta Dukan, «ya que los efectos adversos que este tipo de dietas pueden tener sobre su salud a largo plazo son importantes».

La investigadora advierte asimismo de que los efectos negativos que las dietas hiperproteicas tienen sobre el riñón dependen también de la presencia de otros nutrientes en la dieta. «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», concluye Aparicio.

Alimentación contra diabetes 2
Por contra, las virtudes de la dieta mediterránea y sus beneficios para la salud cada vez son más amplios y científicamente contrastados. Y es que seguir esta sana alimentación rica en legumbres, verduras y frutas permite prevenir diversas enfermedades. La última en ser probada es la diabetes tipo 2, hasta el punto de lograr reducir un 40% el riesgo de sufrir esta enfer-



Las proteínas, como los filetes, claves en la dieta Dukan. HERALDO

medad. Así lo pone de manifiesto un completo estudio coordinado por Miguel Ángel Martínez-González, catedrático de Medicina Preventiva en la Universidad de Navarra y publicado en 'Annals of Internal Medicine'.

«Hasta ahora no había ningún ensayo clínico que mostrara que cambiando únicamente la dieta se prevenía la diabetes», aseguró Martínez-González, destacando el carácter pionero de esta investigación que comenzó en 2003. «Sabíamos que se podía prevenir la diabetes actuando intensivamente sobre el estilo de vida mediante programas de pérdida de peso (reducción del número total de calorías ingeridas) y de fomento del ejercicio físico, pero esta es la primera vez que un ensayo aleatorizado demuestra que también es posible hacerlo solo cambiando el patrón dietético, sin reducción de calorías, ni metas de pérdida de peso o de ejercicio físico», insistió Martínez-González.

Este estudio pretende demostrar los beneficios de esta dieta para prevenir otras enfermedades como el infarto de miocardio y la trombosis cerebral.

D. VALERA/HERALDO

EXCESOS NAVIDEÑOS

EL 40% DEJA EL RÉGIMEN EN FEBRERO

Tras los excesos navideños muchas personas deciden someterse a una dieta con el fin de perder los 3 a 5 kilos ganados durante estas fechas. No obstante, según algunos expertos, el 40% de las personas que las empiezan acaban abandonándolas antes de febrero. Por este motivo, los nutricionistas destacan la necesidad de enseñar a la población los principales «trucos» para adelgazar después de las navidades. Así, aconsejan ser objetivos y pensar cuánto peso sobra y en cuántos meses se puede perder, y a su vez, establecer 'minipropósitos' que ayuden a alcanzar la meta planeada. EP

Tildan de «injustas» las trabas para adoptar en Nigeria

MADRID. Medio centenar de familias de Madrid, el País Vasco, la Comunidad Valenciana y Castilla-La Mancha afectadas por la suspensión de las adopciones de niños nigerianos reclaman que se revise esta medida por considerarla «desproporcionada» e «injusta». España decidió el pasado 13 de noviembre la paralización provisional de estos trámites, y el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad ha solicitado información al Servicio Social Internacional, a otros países europeos y al Consulado de España en Nigeria para conocer el grado de garantías de los procesos de adopción en el país.

Hallan más factores en el desarrollo del hígado graso

Expertos del Grupo de Genes, Desarrollo y Enfermedad del Centro Nacional de Investigaciones Oncológicas (CNIO), encabezado por el director del Programa de la Fundación BBVA-CNIO de Biología Celular del Cáncer, Erwin Wagner, ha descubierto nuevos factores, las proteínas AP-1, involucrados en la enfermedad del hígado graso, la patología hepática más prevalente que afecta al 30% de los adultos y que se asocia a una ingesta excesiva de alcohol y obesidad. La investigación ha sido publicada en la revista 'Cell Metabolism'.

Piden al fiscal que aclare de quién es una lotería premiada

SANTANDER. La asociación Valcampoo, que agrupa a las entidades locales del sur de Cantabria, ha pedido a la Fiscalía que aclare si unas participaciones de lotería premiadas en Navidad que fueron regaladas a alcaldes y pedáneos de la zona por una empresa de espectáculos les pertenecen a ellos o a sus pueblos. El número 51689 resultó afortunado con el tercer premio y les dejó unos 5 millones de euros. La asociación pide al fiscal que se pronuncie sobre quién debe ser el destinatario del importe, «la figura particular» o el cargo público.

El gasto sanitario previsto por habitante difiere en 500 euros según las autonomías

Pese a subir ligeramente hasta los 1.191 euros, se está lejos de los 1.359 de 2009

MADRID. Las comunidades destinarán a la sanidad pública una media de 1.204,9 euros por habitante en 2014, con una «gran variación» de más de 500 euros en las partidas presupuestarias de los gobiernos autonómicos, según

la Federación de Asociaciones para la Defensa de la Sanidad Pública (FADSP).

En su informe, esta entidad destaca un «ligero incremento» del 1,13% en la media de los presupuestos per cápita de las comunidades con respecto al año anterior (1.191,1 euros en 2013), que no obstante consideran «notoriamente insuficiente» ya que está todavía «lejos» de los presupuestos de los

primeros años de crisis (1.359,3 euros por habitante en 2009).

Por comunidades, la región que destina más dinero por habitante a la asistencia sanitaria es el País Vasco, con 1.541,7 euros, seguida de Navarra (1.397,7), Asturias (1.383,1), Cantabria (1.333,3), Castilla y León (1.267,2), La Rioja (1.242,6), Canarias (1.229) y Galicia (1.227,7). Ya por debajo de la media nacional se sitúan Extre-

madura (1.178,7), Castilla-La Mancha (1.122,9), Aragón (1.119,9), Cataluña (1.091,5), Madrid (1.087,6), Murcia (1.079,1), Comunidad Valenciana (1.079), Baleares (1.048,1) y Andalucía (980).

Aunque en la mayoría de comunidades el presupuesto per cápita subió, la FADSP recuerda que las seis regiones en las que bajó (Andalucía, Cataluña, Galicia, Madrid, Navarra y el País Vasco) son precisamente las más pobladas, ya que reúnen el 59,62% de la población en España. Además, la entidad apunta que una parte del aumento se debe a la disminución de la población, y aunque podría

suponer una menor presión asistencial, recuerda que este éxodo de población está protagonizado por inmigrantes que vuelven a sus países de origen o a la emigración de población autóctona que, en ambos casos, son «personas mayoritariamente jóvenes y sanas».

De igual modo, algunos de los aumentos presupuestarios van dirigidos a «pagar deudas contraídas por el brutal descenso de los presupuestos sanitarios en los últimos años», por lo que estos incrementos tendrán «escasas repercusiones sobre la asistencia sanitaria».

EUROPA PRESS