

La dieta Dukan produce daños en el riñón

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, según se desprende de un experimento realizado por científicos de la **Universidad de Granada** con ratas, sobre las que se ha examinado los efectos de esta alimentación.

Según este estudio, entre las patologías que pueden provocar las dietas hiperproteicas destaca la nefrolitiasis, esto es, cálculos renales o piedras, debido a una disminución drástica del citrato urinario, que inhibe la cristalización de sales de calcio, un aumento del calcio urinario y a un descenso del pH de la orina.

Para llevar a cabo este experimento, los investigadores trabajaron con 20 ratas Wistar, que se dividieron en dos grupos de diez. 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 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.

PESO DEL RIÑÓN

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 -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**, perteneciente al 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 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 éstas, que compensan la acidez de la dieta alta en proteínas", concluye Aparicio.

