

Dieta Dukan: Qué es y problemas de salud derivados del régimen hiperproteico

“Adelgazar sin contar calorías y sin pasar hambre”. Así vende el doctor **Pierre Dukan** la dieta a la que le ha dado su apellido, y a la que ahora debe defender ante las autoridades sanitarias después de demostrarse que **incrementa los problemas renales** en ratas.

La **dieta Dukan** se basa en una lista de **cientos de alimentos** autorizados a voluntad, a partir de los cuales se tiene que alimentar la persona que quiere adelgazar. El régimen Dukan es una dieta hiperproteica **dividida en cuatro fases**: “**dos para adelgazar rápidamente** y alcanzar el peso justo” y otras **dos para “no volver a engordar”**, según se explica en la página web del doctor.

Así, según ha demostrado un experimento realizado con ratas en la Universidad de Granada, **las dietas hiperproteicas**, como la famosa dieta Dukan, **incrementan el riesgo de desarrollar enfermedades renales a largo plazo y empeoran los marcadores urinarios y morfológicos del riñón**.

Para desarrollar el experimento, los científicos probaron sobre veinte ratas, cuya fisiología es muy parecida a la del ser humano, y durante doce semanas, los efectos de una dieta hiperproteica. **A diez ratas las alimentaron con un régimen hiperproteico** en el que la proteína suponía el 45% de los nutrientes ingeridos; mientras que a las ratas restantes les suministraron una dieta normoproteica para comprobar las consecuencias en su salud.

El estudio ha desvelado que la principal patología que **provocan las dietas hiperproteicas** es la **Nefrolitiasis**, es decir la presencia de **cálculos renales o piedras** debido a una disminución drástica del citrato urinario, un aumento del calcio urinario y un descenso del pH de la orina.

La investigación desveló que las ratas que siguieron la dieta hiperproteica **perdieron hasta un 10% de peso corporal** en este tiempo, pero como consecuencia, su citrato urinario 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% la red de capilares de filtrado de sustancias en el riñón y un 32% el área mesangial, es decir la matriz de colágeno que sostiene a ese glomérulo.

La doctora Virginia Aparicio García-Molina, autora principal del estudio, asegura 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**”.

Asimismo, la científica también reconoce que “los efectos negativos sobre el riñón de las dietas hiperproteicas disminuyen con la ingesta de un elevado volumen de frutas y verduras”.

El estudio realizado por investigadores de la Universidad de Granada completa otro trabajo anterior realizado por el mismo equipo que demostraba el **sobreesfuerzo que realizan los riñones con este tipo de dietas** ricas en proteínas.