

La dieta Dukan aumenta los problemas de riñón

La dieta Dukan aumenta los problemas de riñón

7 alimentos con muchas proteínas

[Para ver todas las fotos haz click aquí](#)



Muchas voces de alarma se han levantado contra la famosa [dieta Dukan](#). Esta forma de alimentarse, con un exceso de proteínas y un defecto de otros nutrientes, aumenta las posibilidades de padecer cálculos renales además de otros problemas en el sistema excretor, según ha demostrado un estudio de la Universidad de Granada.



Según la Agencia Francesa para la Seguridad Alimentaria, del Medio Ambiente y Ocupacional (ANSES), la llamada [dieta Dukan puede comportar desequilibrios nutricionales](#) y puede ser altamente arriesgada ya que podría provocar alteraciones somáticas, psicológicas, hormonales, de crecimiento o de rendimiento. Ahora, este nuevo estudio realizado con 20 ratas Wistar durante 12 semanas en la Universidad de Granada, da la razón al organismo público francés al haber comprobado dichos daños en los riñones de los animales.

Según los datos obtenidos, las ratas que siguieron una dieta hiperproteica perdieron hasta un 10% de peso corporal, pero sin que se produjera una mejora paralela en el perfil de lípidos en la sangre. Además, el citrato urinario de estas ratas fue un 88% inferior, y el pH urinario, un 15% más ácido. Por otra parte, el peso del riñón de los animales sometidos a una dieta hiperproteica aumentó un 22%, y también se incrementó un 13% la red de capilares de filtrado de sustancias en el riñón.

Estos cambios se traducen en **un aumento del riesgo de desarrollar enfermedades renales a largo plazo**. Entre las patologías que pueden provocar destaca la nefrolitiasis (los conocidos como cálculos renales o 'piedras' del 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 proteínas) y a un descenso del pH de la orina.

Analizando los datos la autora principal del estudio, Virginia Aparicio García-Molina, perteneciente al departamento de Fisiología de la Universidad de Granada, cree que **es necesario "realizar un control exhaustivo" de quienes siguen regímenes hiperproteicos**, pues "los efectos adversos que este tipo de dietas pueden tener sobre su salud a largo plazo son importantes". En cualquier caso, como apunta la doctora Aparicio, la presencia de otros nutrientes (y no solo el exceso de proteínas) es esencial en la salud. **"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", apunta.

7 alimentos con muchas proteínas

[Para ver todas las fotos haz click aquí](#)

