

La Dieta Dukan pone en riesgo nuestros riñones



Un experimento con ratas demuestra que la dieta 'Dukan' aumenta el riesgo de padecer problemas de riñón

Temas

La dieta 'milagro' del doctor Pierre Dukan no es tan milagrosa como parece. Los efectos para la [salud](#) de la alimentación hiperproteica podrían ser perjudiciales para los riñones a largo plazo, según ha demostrado un grupo de científicos de la Universidad de Granada, que revela que someterse a este método **aumenta las posibilidades de padecer enfermedades renales.**

Según ha descubierto un equipo de investigadores dirigidos por la doctora **Virginia Aparicio García-Molina**, la dieta Dukan, rica en carne y otro tipo de proteínas, incrementa el riesgo de desarrollar dolencias como la nefrolitiasis (cálculos renales), ya que aumenta el calcio urinario y, en consecuencia, hace descender el pH de la orina, **formando las conocidas 'piedras' en los riñones.**

El equipo de científicos españoles realizó una serie de experimentos con 20 ratas, divididas en dos grupos de diez, a las que se sometió a dos dietas diferentes. A la primera decena se le aplicó una dieta rica como la recomendada por Pierre Dukan, en la que las proteínas representaban el 45% de los nutrientes ingeridos; mientras que a la segunda se le administró un nivel de proteínas normal. El experimento se llevó a cabo durante 12 semanas, el equivalente a 12 años humanos, y arrojó que las repercusiones para el riñón podían ser perjudiciales.

Durante este período de tiempo, **las ratas sólo perdieron un 10% de peso corporal**, sin que, según los investigadores, "se produjera una mejora paralela en el perfil de lípidos" (grasas) en la sangre. La orina de los animales mostraba una mayor acidez y los riñones aumentaron su peso en un 22%.

Cuidado con los métodos 'milagro'

La recomendación de la investigadora principal es clara: hay que tener cuidado con las dietas 'milagro' y realizar "un control exhaustivo" de aquellas personas que opten por una dieta hiperproteica como la Dukan. **"Los efectos adversos que este tipo de dietas pueden tener sobre su salud a largo plazo son importantes"**, explica Virginia Aparicio García-Molina.

Para evitar la aparición de piedras en el riñón, según concreta, **"el consumo elevado de frutas y verduras"** puede ser un buen aliado, "algo que probablemente se deba al alto contenido de potasio y magnesio de éstas, que compensan la acidez de la dieta alta en proteínas".

Para saber más