

La dieta Dukan aumenta los problemas de riñón

-



La dieta Dukan causa problemas de riñón

1 de 1

Un nuevo estudio realizado con 20 ratas Wistar durante 12 semanas en la Universidad de Granada, España, da la razón a la Agencia Francesa para la Seguridad Alimentaria, del Medio Ambiente y Ocupacional 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 por ciento de peso corporal, pero sin que se produjera una mejora paralela en el perfil de lípidos en la sangre, según el sitio muyinteresante.es

Además, el citrato urinario de estas ratas fue un 88 por ciento inferior, y el pH urinario, un 15 por ciento más ácido. Por otra parte, el peso del riñón de los animales sometidos a una dieta hiperproteica aumentó un 22 por ciento, y también se incrementó un 13 por ciento 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 (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 genera el exceso de proteínas) y a un descenso del pH de la orina.

La autora principal del estudio, Virginia Aparicio García-Molina, del 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.

POR REDACCIÓN BUENA VIDA /