

## Demuestran que la dieta Dukan aumenta el riesgo de padecer problemas de riñón

Público.es

- [Iniciar sesión](#)
- [Regístrate](#)

14/01/2014 - 14:25h

**Científicos de la Universidad de Granada advierten de la necesidad de controlar los tratamientos hiperproteicos, ya que aumentan el riesgo de desarrollar enfermedades renales**



PÚBLICO/SINC Granada 07/01/2014 13:48 Actualizado: 07/01/2014 14:36

### Portada de un libro sobre el método Dukan.RBA

Las dietas en las que el nivel de proteína representaba el 45% de los nutrientes ingeridos, como la creada por Pierre Dukan,

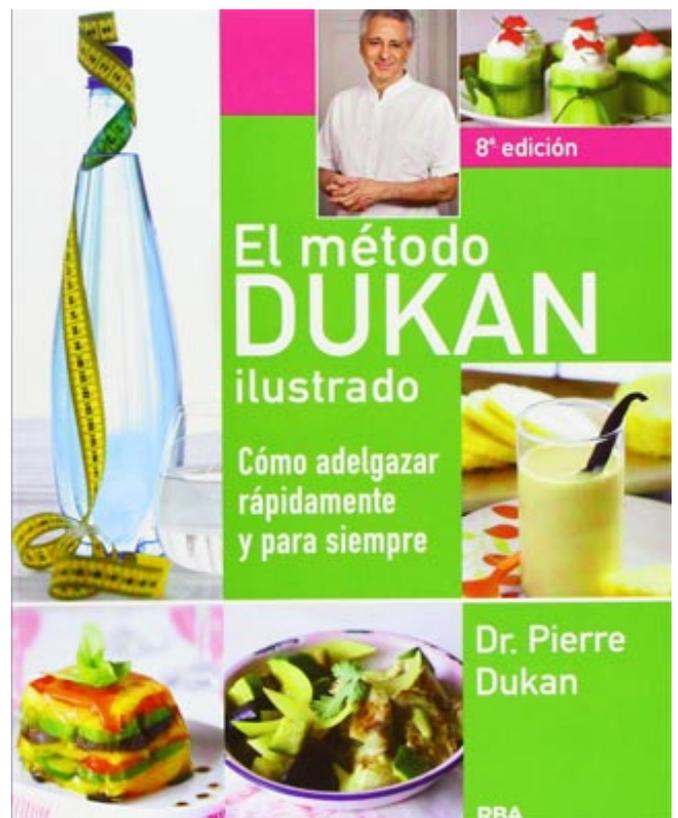
aumentan el riesgo de desarrollar enfermedades renales a largo plazo y empeoran los marcadores urinarios y morfológicos del riñón.

Entre las patologías que

pueden provocar destaca la nefrolitiasis (cálculos renales o piedras en el 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 proteína) y a un descenso del pH de la orina.

Así lo han demostrado científicos de la Universidad de Granada (UGR), quienes a través de un experimento llevado a cabo en ratas examinaron los efectos de una dieta hiperproteica sobre parámetros renales plasmáticos, urinarios y morfológicos. Los científicos realizaron este experimento con los roedores durante 12 semanas, lo que equivaldría a años en humanos.

Pueden provocar nefrolitiasis, es decir los cálculos renales o piedras en el riñón. 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 en el perfil de lípidos en plasma. Además, el citrato urinario de estos roedores fue un 88% inferior, el pH urinario, un 15% más ácido y **el peso del riñón aumentó un 22%**.



A la luz de los resultados de este trabajo, su autora principal, Virginia Aparicio García-Molina, 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 propuesta por Pierre Dukan, "ya que **los efectos adversos que pueden tener sobre su salud a largo plazo son importantes**". Asimismo, la investigadora advierte que los efectos negativos dependen también de la presencia de otros nutrientes en la dieta.

PUBLICIDAD

## 34 Comentarios

- [Ordenar por fecha](#)

- [Ordenar por puntos](#)

- Perfecto, flacos y con los riñones tocando palmas. No si es que...

- Como tantas dietas. Vale, entendido.

Gracias.

- Hay que ver los enemigos que les salen a todo lo que sale económico y fás tidia a algún lobby, en este caso a los de las dietas de adelgazamiento, que lo único que adelgazan son los bolsillos de los que lo intentan, ¿que ocurre? ¿por que no hacen análisis a los que se tienen que apañar con menos de 400 euros para pasar el mes? ¿eso si que hace daño a todo el cuerpo y la mente.

No tener para comer, eso si que hace da ño, vamos que por que te pongas unos días a base de proteínas te van a salir cálculos en el futuro, antes nos mat ará un cáncer originado por los humos del tabaco que no fumamos nosotros o el humo de las ciudades, la dieta Dunkan funciona, es económica, eso si hay que hacerla bien, o como cualquier dieta también terminará por hacerte da ño.

Demasiadas molestias se toman contra Dunkan, como para no pensar que hay intereses ocultos contra su famosa dieta.

Yo adelgace con ella, y hasta se me normalizaron los análisis clínicos, lo malo es que después uno se abandona un poco.... en fin que me jod en este tipo de ataques interesados.

No hay mas que sinvergüenzas en este pu to país.

A los de publico haceros mirar el sistema censor que a veces es un pasatiempo descubrir la palabra no admitida.

- Ya sabemos como les fue a las ratas, pero, ¿eso es todo...? De todos modos nunca me he fiado de esas pretendidas "panaceas"....



- ¿Ataques interesados?



¿Lobbies de las dietas de adelgazamiento?

Espera, que te ha faltado decir que la Hermandad de Endocrinólogos Siniestros emite estos comunicados sin hacer ningún estudio y de forma gratuita...



Cualquiera con unas nociones básicas sobre nutrición y sobre fisiología celular entiende que esa dieta no puede ser buena...

Pero claro, son todo conspiraciones, como cuando decimos que la homeopatía es un timo o que el cáncer no se cura meditando ni el SIDA con dietas depurativas y lavativas de coco...

- #5 kanematic 07-01-2014 16:58

No todo son conspiraciones, pero haberlas haylas.



No sé si la homeopatía es un timo, pero la afirmación "el VIH causa el SIDA" sí lo es. Y en la mayoría de los casos el sida se cura simplemente con dejar de creerse que uno tiene dentro un virus mortal y dejar de tomar la medicación venenosa.

Y un cáncer podría curarse meditando si la meditación permite al paciente resolver un conflicto biológico (en el caso de tumores dirigidos desde el troncoencéfalo o el cerebelo, que crecen en la fase de conflicto activo, de acuerdo con el Dr. Hamer).

<http://cort.as/46nu>

- No puedo con la censura.... Me aburre tanta estulticia por parte de este periódico tanto como la del ultimo comentario.



- Respondo brevemente a unas afirmaciones dirigidas a mí por kanematic en otro hilo (<http://www.publico.es/492372/las-temperaturas-globales-aumentaran-4-grados-para-el-ano-2100>):



> comentario 159: Gonzalo C acusando a Figuera de pseudoescéptico!!! Jamás pensé que vería esto!!!



Lo que ocurre es que yo no me creo automáticamente cualquier teoría solo porque sea "alternativa" y vaya contra el "consenso de la comunidad científica". Pero tampoco la niego a priori, como sí hacen los pseudoescépticos. Por cierto, en su comentario 124 en dicho hilo, "el Seneca" parece haberse hecho un lío cuando dice "un magufo no es un pseudoescéptico", cuando lo que yo había dicho es que "magufo" no es más que el insulto preferido de los pseudoescépticos (ver <http://cort.as/59dj>).

> Comentario 160: Tu idea de emplear el "cui bono" como solución a toda diatriba no es correcta;

Supongo que quieres decir "disputa" o algo parecido en vez de "diatriba", palabra para la cual el DRAE ofrece como única acepción "Discurso o escrito violento e injurioso contra alguien o algo". Para mí el "cui bono" es un criterio válido más, junto con otros como la coherencia y relevancia de los argumentos presentados, para ayudarme a tomar un partido personal provisional entre dos hipótesis enfrentadas para las cuales no tengo posibilidad de hacer una verificación experimental personal. Pero parece que para ti la cosa es más sencilla: ante la duda siempre tiene razón "la mayoría de los científicos".

> También en el comentario 160: "Tendemos a tiranizar a las farmacéuticas porque hacen negocio con nuestra salud pero también el mecánico hace negocio con la salud de nuestro coche o moto y no le crucificamos".

Supongo que también querías decir otra cosa en vez de "tiranizar". Una "pequeña" diferencia es que tu mecánico no gana tanto dinero como para comprar gobiernos y medios de comunicación y así poder engañar a toda la humanidad para su beneficio particular.

- #7 Anarkia 07-01-2014 19:33

Totalmente de acuerdo respecto a la estulticia de Público al mantener un sistema de censura automático que es una mi3rda. Pero si "el último comentario" es el mío #6, agradecería me dijeras donde está en él la estulticia que te tanto te aburre, pues siempre estoy dispuesto a aprender de mis errores.



- Y una pequeña aplicación del "cui bono" al asunto de las dietas de adelgazamiento, es que las dietas altas en proteínas, aparte de a sus promotores, benefician a la industria cárnica.

Tres recursos en inglés sobre los riesgos de las dietas bajas en hidratos de carbono: <http://www.atkinsdietalert.org/>, <http://www.eatingbythebook.com/diets/index.html> y <http://www.vegsource.com/attwood/zone.htm>



- Figuera, la homeopatía es UN TIMO.

Y lo de curar tumores etc, MEDITANDO, no sé, tengo que meditarlo jejejejejeje.

De todas formas, Feliz año 2014, aunque no este de acuerdo con tus postulados.



- #11 DerechaHDLGP 07-01-2014 19:55

> Figuera, la homeopatía es UN TIMO.

Podría ser. En cualquier caso no es la teoría médica alternativa que más me atrae. Al menos al final de mi comentario donde dije que la teoría VIH/SIDA es un timo di un enlace. ¿Algún argumento o enlace para tu categórica afirmación de que la homeopatía es un timo?

> Y lo de curar tumores etc, MEDITANDO, no sé, tengo que meditarlo jejejejejeje.

No creo que meditando vayas a llegar a ninguna conclusión si desconoces los descubrimientos del Dr. Hamer en los que basé mi opinión de que la meditación PUEDE ser para ALGUNAS personas algo que les ayude a resolver un conflicto biológico y como consecuencia les permita superar un cáncer. Siguiendo el mismo enlace al final de mi comentario #6 verás otros enlaces sobre el tema.

Feliz año a todos los participantes.

- Posibles riesgos para la salud de las dietas bajas en hidratos de carbono (o lo que es lo mismo, altas en proteínas y/o grasas):

<https://sites.google.com/site/figueraes/alimentacion/alimentacion-diferentes-opciones-y-sus-consecuencias/vegetarianismo-y-salud#TOC-Riesgos-para-la-salud-de-las-dietas-bajas-en-hidratos-de-carbono>

- A mi lo que me parece es que se acusa sin pruebas.

Si los Sres.. médicos tuvieran un solo caso en el que basarse para verificar que la dieta es perjudicial, no habrían perdido el tiempo y lo habrían aireado a los cuatro vientos.

No pueden demostrar que es perjudicial. Con toda la gente que ha seguido la dieta, yo incluido, deberían estar las consultas de nefrología llenas a rebosar y no es así.

En mi caso he seguido la dieta en cuatro meses y he perdido 14 kilos sin esfuerzo. me hecho controles periódicos de sangre y orina. Hoy he estado en mi médico y después de un largo historial de exceso de colesterol, tanto en el primero como en el segundo análisis lo tengo absolutamente normal.

Me llegaron a decir que mi cuerpo lo fabricaba en exceso y que mi enfermedad era congénita. Mentira todo.

El método funciona y sí que hay un complot para desacreditarlo porque es barato y vacía las clínicas de endocrinología.

Se habla sin saber. excepto otro contertulio, no he visto a nadie que diga que ha seguido el régimen.

Se le ha acusado de que afecta al riñón, al hígado, que sube el colesterol de una forma desmesurada,... Todo falso. Que lo demuestren con pacientes que el régimen lleva muchos años y ha habido tiempo de ver los resultados adversos.

Por cierto a mi no me paga Ducán, pero lo que es bueno es bueno y hay que defenderlo porque al alguien le puede servir.



- OFFTOPIC

#8 [figuera](#), ya que me menciona:



Vamos a ver, hombre... le dije que el magufo es el charlatán que no sabe lo que dice, el que vaticina la llegada de los extraterrestres, el que explica la evolución como un plan predeterminado, el de la conspiración del HAARP, el de los chemtrails, el de las curaciones milagrosas de Lourdes, el de los chakras y el karma, el horoscopero, el echador de cartas...

El pseudoescéptico es otra cosa. Es el tipo que niega la ciencia. No se le caracteriza precisamente por acusar de magufos a los magufos, porque éstos NO SABEN ni tratan de aplicar las ciencias, sino por atacar a la ciencia. Su frase es más bien "solo sé que no sé nada", y tal criterio se lo intentan imponer a los demás (en infinidad de casos despectivamente y con grandes aires de superioridad. Esto, con la insistencia, acaba por encasillarlos entre los orates o los Illuminati) cuando obvian cualquier atisbo de realidad que no se acomode a sus estructuras mentales, que choque contra lo que ellos denominan "sentido común", ignorando la máxima de que si todas las verdades del mundo fueran tan evidentes como para que no chocaran con el límite del intelecto humano, entonces toda curiosidad, toda ciencia estaría de sobra. Y claro que les sobra. Si no lo pueden imaginar es que no existe. Ahí sitúan el límite de su capacidad de lo que ha de ser entendido como "el entendimiento humano". Y le digo que lo malo de esa postura es que intenten imponer esas limitaciones propias al resto de personas (sabe que esto ocurre, ciertamente). La ciencia ha explicado cosas que chocan de frente con el sentido común pero que en cuanto a estructura lógica no tienen fisuras, en cuanto a edificio matemático son IRREFUTABLES y describe objetos REALES cuya mera existencia ninguna persona haya siquiera imaginado jamás antes de ser descritas, ni siquiera en la naturaleza de esa posible imaginación. Póngase como ejemplo la dualidad onda-partícula.

Al respecto del enlace al blog: la respuesta de aquél hilo no le quedó clara, por lo visto. Enseguida se la aclaro: la OPINIÓN de que el pseudoescéptico profiere profusamente la palabra "magufo" no es acertada. Ni de lejos. El autor del blog yerra profundamente. Los pseudoescépticos del foro (por poner un lugar concreto) son los que desprecian los miles de datos observados y dudan de ellos porque sí, porque "dudar es bueno" e internet es extenso... Yendo un paso más allá prostituyen la ciencia dando a entender que entienden de ciencia cuando ni siquiera tienen el bachiller terminado. Para completar la descripción, ofrecen una visión alternativa basada en falsedades, incorrecciones, manipulaciones y eslóganes. Entonces se convierten en mercenarios, porque tales extremos de parquedad mental no se pueden sostener tras más de cinco años de estar aprendiendo más ciencias aquí que en todo el resto de su vida. Vamos..., que en estos cinco años bien podrían haber aprovechado su "gusto e interés" por las ciencias en haberse sacado alguna titulación, aunque fuera de grado medio.

Y no, magufo no es ningún insulto, aunque es claramente una palabra peyorativa. Un insulto es que alguien pretenda que me crea así sin más que un cáncer se cura por imposición de manos, por ejemplo, o que las pirámides las construyeron los extraterrestres. Y que encima te pongan verde por no creerles. Ese es el magufo.

Personalmente me dan lástima, y en ocasiones me hacen sentir vergüenza ajena. Raramente me indignan, y a los de este diario normalmente los unto en pan y me los meriendo si tengo hambre. Si no tengo en ese momento, pues no.

- kanematic 07-01-2014 16:58

...Cualquiera con unas nociones básicas sobre nutrición y sobre fisiología celular entiende que esa dieta no puede ser buena...



kanematic

Cualquiera con unas nociones básicas sobre nutrición y sobre fisiología celular sabe perfectamente que cualquier dieta es una agresión al organismo, por eso se adelgaza.

La Dieta Duncan ha sido criticada, puesta en duda, sin haber conseguido hasta ahora que la OMS la prohíba, ni demostrar que sea peligrosa para la salud, a lo mejor es que eres uno de los perjudicados por este doctor y su dieta... Confiesa!!! ¿cuantos clientes estimas que te ha quitado? yo no puedo hablar mal de ella por que solo me ha aportado beneficios, y no solo a mi, si no a mas personas de mi entorno, eso si, si haces una dieta has de hacerla con responsabilidad y bien, si no no la hagas.

Tu cree y piensa lo que quieras, que yo haré otro tanto, y si no me fio de los que hacen negocios, por que sin duda los anteponen a todo, lo único que les importa son los beneficios como no dejan de demostrar en tantos y tantos ámbitos donde lo privado lo dejan sin controles, si escribes para ingenuos, no escribes para mi, así que por mi te puedes ahorrar el trabajo.

- Vaya tochos infumables te marcas ¿te aburres mucho verdad Séneca?

...El pseudoescéptico es otra cosa.....

Claro, el pseudoescéptico es un creyente que niega serlo, ni mas mas, ni mas menos.

cuanta arrogancia la de los universitarios frustrados... en fin....



- "Científicos de la Universidad de Granada advierten" TRAS REALIZAR UN TRABAJO CIENTÍFICO, demuestran el daño que producen en el riñón la ingesta de proteínas en exceso.

Que yo sepa, no hay ningún estudio científico que avale que las dietas hiperproteicas benefician a la salud y que el exceso de nitrógeno, que genera una ingesta masiva de proteínas, no dañe el riñón.



Por otro lado el afamado Dunkan no tiene el título de médico (dicho por él). Ahora, eso sí, tiene detrás un trabajo de márketing perfecto, aparte de estar cultivando salvado de avena para venderlo como producto mágico, dado que, según él, el salvado de arena que no lleva la marca Dunkan no hace el mismo efecto: dicho por el propio Dunkan (para reirse, vamos).

Ahora que cada quien puede creer en pajaritos preñados o en lo que le dé la gana, vamos que ya somos mayorcitos y no estamos aquí para reñir a nadie.

- figura 07-01-2014 19:55

...Y una pequeña aplicación del "cui bono" al asunto de las dietas de adelgazamiento, es que las dietas altas en proteínas, aparte de a sus promotores, benefician a la industria cárnica....



El pescado, el marisco, las aves, la clara de los huevos también son proteínas.

No creo que beneficien tanto a la industria cárnica como perjudica a tantos nutricionistas espabilados, y no digo que sean todos, pero me consta que hay exceso de abusadores, sobre todo privados, que de eso en España tenemos de sobra, algunos se hacen llamar "emprendedores".....^^

De todos modos la dieta Duncan no es exclusivamente proteínica, lo que tenéis que hacer es leerla primero y después opináis.

No es la primera vez que Duncan es agredido o criminalizado acusado en los medios por los presuntos daños que pueda ocasionar su dieta, sin demostrarlo nadie, pero decidme ¿cuántas denuncias de los que han probado su dieta conocéis?

Solo de la competencia curiosamente, y se presentan como adalides en defensa de la salud humana..... pero venga, lobito que se te ve el rabito.

- Es que me parece hasta mentira, ¿osea que le han aplicado a ratas la dieta Duncan estrictamente y bien aplicada? en sus tres fases? y su equivalencia en tiempo y la proporción adecuada de cantidades?... y el agua o bebida? de grifo o embotellada? si les hubieran dado a las ratas Solan de Cabras a lo mejor no se les habría formado ningún cálculo renal... por cierto de que eran los cálculos de calcio? de ácido úrico? estruvita?....



y el salvado de avena, también les han dado su ración diaria?

En fin....

- #17 Manuel.

¿Tiene Vd. algún problema al respecto?.

Si no va dirigido a Vd. no sé que le importa la longitud que tenga lo que lea. Si no lo quiere leer no lo lea. No es algo que tenga que ser de mi incumbencia y por tanto no me obliga a darle réplica a tal cosa.



En cuanto a la arrogancia: no se ofusque. Nunca he tratado con arrogancia alguna a quien no sabe, a quien no es universitario parece querer decir Vd., ni siquiera CUANDO SE LAS VAYAN DANDO DE LISTOS como acabo de explicar... en el tocho infumable. Es cuando estos mismos utilizan la arrogancia como argumento cuando se encuentran que como respuesta a su arrogancia hago con ella unas albóndigas ácidas y se las comen con patatas. Quizás entonces pensó que yo usaba la arrogancia como argumento... pero no. ¿Podría bastarle el hecho de que ante cualquier argumento de superioridad como por ejemplo "soy científico investigador", o "soy ingeniero", yo siempre he respondido que soy ama de casa?. Puede Vd. preguntar a quien quiera, y nadie podrá decirle que yo haya dicho nunca que tengo algún doctorado en ciencia alguna. En cambio, si he dicho repetidas veces que tengo diez doctorados en homeopatía.

Lamento que para hacerse comprender hagan falta más de dos líneas, pero es que estoy acostumbrado a que haya que repetir las mismas cuestiones 50 veces, así que si son extensos es porque hay que explicar hasta la última coma de lo que está escrito porque no todo el mundo comprende las cosas perfectamente a la primera lectura. Disculpe si le molesta tal proceder, y simplemente ignore si quiere los comentarios a los que no me dirija a Vd. de manera concreta. Ningún problema en éso, sinceramente.

- #15

el Seneca 07-01-2014 22:06

Puede haber habido un malentendido entre nosotros debido a que utilizamos la palabra "pseudoescéptico" para referirnos a diferentes "arquetipos" de personas, y puede que ambos usos estén justificados. "Pseudoescéptico" significa "falso escéptico", y por tanto es apropiado para referirse a alguien que parece escéptico pero no lo es realmente, y aún más apropiado para alguien que se autodefine como escéptico sin serlo.



Muchos de los defensores acérrimos de la ciencia oficial y negadores absolutos (NO cuestionadores) de cualquier afirmación que no concuerde con ella se autocalifican como escépticos (y usan profusamente la palabra "magufo" para referirse peyorativamente a toda persona que no concuerda con ellos, ver como ejemplo el blog <http://diario-de-un-ateo.blogspot.com.es/> del usuario de estos foros ateo666666). Puesto que a mi entender no son verdaderos escépticos (porque no cuestionan, sino que pontifican), es a ellos a quienes yo me refiero como "pseudoescépticos", lo mismo hace el autor del artículo de blog al que enlacé (<http://cort.as/59dj>), y fue en este sentido en el que popularizó la palabra Marcello Truzzi (ver <http://es.wikipedia.org/wiki/Pseudoescepticismo>).

Usted utiliza la palabra "pseudoescéptico" en otro sentido y por ello no nos entendimos. No digo que la esté usando usted mal, si por una parte su máxima es "solo sé que no se nada" aparentan legítimo escepticismo, pero si por otra tienen una fe inquebrantable en el "sentido común" la falsedad de ese escepticismo estaría clara. Pero considero mi uso del término "pseudoescéptico" al menos tan legítimo como el suyo, y creo que también más extendido.

- [#19](#)

Manuel007 07-01-2014 23:04



> El pescado, el marisco, las aves, la clara de los huevos también son proteínas.

Querrás decir "son ricos en proteínas", no "son proteínas" (solo en el caso de la clara de huevo se podría aceptar aproximadamente la identificación, pues contiene aproximadamente un 15% de proteínas y el resto es básicamente, y de hecho en alemán "proteína" se dice Protein pero también alternativamente Eiweiss, que significa precisamente "clara de huevo"). Curiosamente solo pones ejemplos de origen animal, a pesar de que las legumbres y los frutos secos son también muy ricos en proteínas.

En cualquier caso, una dieta rica en alimentos de origen animal solo es accesible a los habitantes de los países "desarrollados" merced al saqueo de los recursos de los países pobres, usando su tierra como pastos y para producir piensos (generalmente transgénicos) para que en los países ricos se pueda comer carne, huevos y lácteos baratos, y esquilmando sus recursos pesqueros y expulsando a los pescadores tradicionales de subsistencia para que asimismo el pescado sea accesible en los países privilegiados.

> De todos modos la dieta Duncan no es exclusivamente proteínica, lo que tenéis que hacer es leerla primero y después opináis.

Por supuesto que no es exclusivamente proteínica porque entonces sería absolutamente inviable. La dieta de los inuit es exclusivamente cárnica pero la mayoría de las calorías que ingieren procede de las grasas, no de las proteínas. Pero la dieta Duncan sí es "hiperproteínica" según afirma la página de entrada a su web oficial, y por tanto susceptible de crear los riesgos para la salud a los que hace referencia mi comentario [#13](#).

- Corrección a mi comentario anterior [#23](#):

solo en el caso de la clara de huevo se podría aceptar aproximadamente la identificación, pues contiene aproximadamente un 15% de proteínas y el resto es básicamente AGUA



- Si no comes te mueres , y si comes mucho tambien pero mas lento ....Comamos pues el que pueda a tope y que haga dieta el medico.....!



- " a lo mejor es que eres uno de los perjudicados por este doctor y su dieta... Confiesa!!!  
¿cuantos clientes estimas que te ha quitado?"



Espera que me tengo que sentar que si me río de pie me puedo caer...

¿De qué me suena a mí que le llesves la contraria a alguien y, automáticamente, te meta en el negocio?



Le digo a Manuel que no existe conspiración alguna respecto al tema de los endocrinos y lo primero que hace es montarme una consulta...

¿No serás tú el interesado porque tienes una plantación de avena? ¿Ves qué ridículo queda?

Pues en el remoto caso de que me convalidaran mi ingeniería en informática por un tercio de la de medicina ya estaría mejor cualificado que tu amigo Ducan para decirle a la gente lo que debería comer.

"Cualquiera con unas nociones básicas sobre nutrición y sobre fisiología celular sabe perfectamente que cualquier dieta es una agresión al organismo, por eso se adelgaza."

Me da a mí que esto no lo has pensado demasiado bien. ¿Sabes de algún animal que esté obeso en la naturaleza?

Piensa bien tu respuesta, ya que la definición de obesidad depende de la grasa corporal de cada especie de forma natural.

Por otro lado ¿qué crees tú que es más perjudicial para el cuerpo? Adelgazar por restringir un poco las calorías sin detrimento de vitaminas y ciertas proteínas y evitando carbohidratos o comer cantidades sin límites de alimentos ricos en proteínas sometiendo a tu organismo a un sobreesfuerzo? Porque hablan de daño renal, pero habrá que ver qué piensa el estómago de esta dieta...

Ah, y pega un guguelazo que tu amiguete Dukan tiene una buena colección de denuncias y no ha ganado un solo juicio.

- Está demostrado que la única dieta adecuada es:

Poco plato y mucho zapato.



- Pues yo de lo que estoy harto es de ver titulares de periódicos que luego no se corresponden exactamente con el contenido. Aquí hablan de dietas hipercalóricas, La Dunkan, por ejemplo, pero entiendo que la investigación no se centra en esta dieta, luego no se demuestra nada respecto a ella, sino respecto al consumo excesivo de proteínas ¿no es así?. Hay zonas de España donde se come carne en abundancia (de hecho sólo basta mirar cartas de restaurantes de Castilla, por ejemplo), dentro de su dieta tradicional ¿son estas perjudiciales?. Y todas las personas que consumen carne en exceso, por encima de ese 10% que se supone que es lo recomendable, ¿tienen estos problemas?. O quienes se alimentan de proteínas vegetales en exceso, leguminosas por ejemplo (ejemplos de problemas hubo en la postgerra por el consumo de muelas cuando no había otra cosa).



Hay muchos casos a estudiar que me parecen más preocupantes que una dieta de muchas que sigue una parte de la población ¿minoritaria no?, ya que este consumo de proteína sobre todo animal es mucho más importante y la OMS ya ha alertado sobre ello.

Por cierto no soy vegetariano, ni mucho menos, que por lo que veo en los comentarios alguno no sabe leer y saca conclusiones de donde no hay.

- Si es que los milagros no existen.

Solo hay una manera saludable de adelgazar: comer menos, y quemar más.



- Yo no la he probado porque soy incapaz de pasarme un día sólo a proteínas, pero conozco gente que sí, y le ha ido bien. Aunque luego la han dejado y han vuelto a engordar.

Creo que lo bueno está en el equilibrio y, desde mi punto de vista personal, creo que una dieta sólo proteica no es buena para la salud. Hace ya años mi entrenador de fitness me puso una dieta en que la primera semana comía sólo proteína (había un día sólo a pescado desde el desayuno a la cena). Al quinto día me dio un mareo muy fuerte que fue preocupante. Cuando consulté al médico me dijo que me dejase de experimentos raros y que comiese de todo con moderación e hiciese ejercicio.



- #28 En Castilla se comerá más carne que en otro sitio, y en otros sitios más pescado, pero la base de la alimentación en la dieta tradicional y normal castellana no es la carne, sino el trigo (y patatas, y demás, es decir: hidratos). Una dieta hiperproteica (desde la Atkins en adelante) no es una de un sitio donde se come mucha carne como en Segovia, sino una dieta donde la mayor parte de las proteínas ingeridas corresponden a proteínas y no a hidratos, que se come sin pan, sin patatas, sin cereales, etc. Es decir, nada que ver con la dieta castellana, sino una en que se invierte la pirámide nutricional y la base son las proteínas. En toda Europa no hay ninguna dieta tradicional que sea hiperproteica desde que se extinguieron los mamuts y se desarrolló la agricultura, salvo puntualmente la de los muy ricos que sufrían de gota por comer demasiada carne.



Desde hace mucho se sospecha que esto de las dietas hiperproteicas, aun sin llegar a la gota, puede que no sean muy buenas para el riñón. La Dukan es solo un caso de dieta hiperproteica, que se ha solventado problemas que presentaban en otras similares anteriores, como la dieta Atkins, por ejemplo, pero esto del riñón no es particular de una u otra, sino por toda dieta hiperproteica. Es el exceso de proteínas el causante de estos problemas. Por añadirle salvado de avena a la dieta como hace Dukan solventarás algunos problemas de la Atkins como los de tránsito intestinal, pero no éste del riñón.

Basar la alimentación en las proteínas y no en los hidratos adelgaza (porque sacian más, entre otras cosas), pero por supuesto tiene otras consecuencias si se abusa y se toma mucho tiempo. No hay milagros, de verdad, aunque nos empeñemos en adelgazar comiendo todo lo que queramos por arte de magia. Y de verdad que si los nutricionistas de todo el planeta la rechazan (salvo quizá en un momento puntual) no es porque "les deje sin empleo", sino por cuestiones científicas contrastables.

- No hay que darle más vueltas:

Poco plato y mucho zapato.



- Yo ya había oído hablar de eso.

- Como la dieta mediterránea no hay ninguna.

