Los peligros de la dieta Dukan

Los nutricionistas nos advierten a diario de los peligros que tiene seguir una dieta sin consultar con un experto. Sabemos hoy que dietas muy basadas en el consumo de proteínas, como la conocida dieta Dukan, puede acarrearnos problemas renales el día de mañana

Gastronomía.com 10 de enero de 2014

En Tuenti Menéame

Además...

1. Pierre Dukan (dieta Dukan): "La obesidad mata más que el tabaco o el alcohol"
2. La dieta 'Dukan' aumenta el riesgo de padecer problemas de riñón

Empeoran los marcadores urinarios y las cualidades morfológicas del riñón según un estudio de la Universidad de Granada.

La investigación se ha centrado en los efectos que este tipo de régimen provoca sobre las ratas. Consumir una dieta basada exclusivamente en alimentos altamente proteicos **puede provocar que disminuya de forma drástica el citrato urinario,** que inhibe la cristalización de sales de calcio y evita que se nos formen piedras en el riñón.

20 ratas fueron sometidas al experimento. Se dividieron en dos grupos, en uno las proteínas representaban un 45% de los nutrientes -hiperproteica- mientras el otro consumió una dieta con las proteínas habituales. **Tras 12 semanas, el primer grupo había perdido hasta un 10% de su masa corporal y sin envargo el citrato urinario cayó en un 88%, siendo su pH urinario un 15% más ácido.**

Este tipo de dietas han despertado amantes y detractores, incluso entre los expertos. El experimento realizado en la Universidad de Granada todavía no se ha probado en humanos, aunque es cierto que los organismos de las ratas y de los humanos guardan muchas similitudes.

Aviso legal

GRUPOGESTIONA

Copyright © Titaniun Gourmet, S.L, Madrid. 2013. Datos registrales: constituida en Madrid e inscrita en el Registro Mercantil de Madrid el 19 de julio de 2011 al Tomo 29049, Folio 73, Sección 8, Hoja M 523089, inscripción 1ª - C.I.F.: . B- 86237815 con domicilio social en Calle Alfonso XI, 4 y correo electrónico de contacto webque@que.es. Incluye contenidos de la empresa citada, del diario Qué Copyright © Titaniun Gourmet S.L., y, en su caso, de otras empresas del grupo de la empresa o de terceros.

creative commons