

La Dieta Dukan puede ser una pedrada

- Marta G. Coloma / lainformacion.com

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 **incrementa 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 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 a las que se sometió a dos dietas diferentes. En una el 45% de los nutrientes eran proteínas y en la otra el nivel proteínico era normal.

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%.

García-Molina asegura que la mejor forma de perder peso y no volver a recuperarlo es tener una dieta variada que incluya **unos 300 minutos de actividad física a la semana**.

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.

La clave de todo método de adelgazamiento, según Aparicio, está en adquirir hábitos activos, que de manera ideal consistirían en realizar ejercicio físico cinco días a la semana durante una hora diaria. En cuanto a la alimentación, la doctora insiste en que **no existen dietas 'milagro' sanas**.

En el caso de los remedios basados en la ingestión de una gran cantidad de proteínas, "si quitamos los hidratos de carbono de la dieta, que son los que proporcionan una energía metabólicamente más limpia, a nuestro organismo sólo le queda la opción de quemar grasas".

Esta es la razón por la que dietas como la Dukan ayudan a perder peso con rapidez, pero generando "alteraciones y sobrecarga renal" **y sin evitar el temido 'efecto rebote'**.