

Dieta Dunkan e hiperproteicas: conoce sus contraindicaciones

Foto: Getty Images

El problema añadido, según la experta, es que favorecen una recuperación muy rápida del peso perdido (efecto rebote) cuando se abandona el régimen, lo que se asocia a un incremento del riesgo. Este efecto “yo-yo” se produce porque las situaciones de semi-ayuno ponen en marcha potentes mecanismos neuroendocrinos que se oponen a la pérdida de peso: ahorro energético e incremento del apetito, que conducen a una rápida recuperación del peso perdido en cuanto se vuelve a comer “normal”, siendo por añadidura ese peso recuperado predominantemente a base de tejido graso.

La investigación española, encabezada por la académica Virginia Aparicio García-Molina, señala que entre las patologías que puede desarrollar está la nefrolitiasis (cálculos o piedras) por 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 un descenso del PH de orina.

Adicionalmente Karen Villalón señala que al haber ausencia de fundamento científico en estas dietas, los hace más riesgoso. “Ninguna de las bases de datos científicas internacionales (Elsevier, Excelenciaclinica.net, Scielo, Scirus, ScienceDirect, clinicaltrials.gov, PubMed) contienen estudio alguno que haga referencia a estas dietas, que apoye su eficacia ni de seguridad. Las palabras de su autor y las experiencias personales no tienen ninguna validez desde el punto de vista de la evidencia científica o de la salud pública”, opina la especialista.

Los resultados de este estudio que fue publicado por el Departamento de Fisiología de la Universidad de Granada comprobaron que si bien los que continuaron en dieta hiperproteica perdieron hasta un 10 por ciento de peso corporal en este tiempo, pero sin que se produjera una mejora paralela en el perfil de lípidos en plasma. El citrato urinario de los animales fue un 88% inferior y el pH urinario un 15% más ácido. El peso del riñón de las ratas sometidas a dieta hiperproteica aumentó un 22% y también se incrementaron en 13% el área glomerular (red de capilares de filtrado de sustancias en el riñón), y un 32% el área mesangial (matriz de colágeno que sostiene a ese glomérulo).

Sin duda, los especialistas concuerdan en que la mayoría de estas dietas “mágicas” le dan una errónea atribución de capacidad adelgazante a las proteínas. Karen señala que en las últimas guías alimentarias americanas se revisó sistemáticamente la literatura científica sobre este tema se concluyó que “no existen pruebas científicas para asociar el consumo de proteínas con ventajas en el control del peso corporal”.



La nutricionista señala: “La alta ingesta de proteína y/o alimentos que contengan en su composición mayoritariamente proteínas ha sido asociada a enfermedades crónicas como osteoporosis, cálculos renales, insuficiencia renal, cáncer, enfermedad cardiovascular y obesidad. Ya que se produciría un desbarajuste en la ingesta de micronutrientes fundamentales en el metabolismo. Además de provocar desequilibrios nutricionales y puede ser altamente arriesgada ya que podría comportar alteraciones somáticas, psicológicas, hormonales, de crecimiento o de rendimiento

Aún hay contradicciones en los consensos de expertos en obesidad. Ninguna estrategia para adelgazar ha mostrado efectividad inmediata y mantenida de por vida en todos los grupos de población. Tal y como afirma la Asociación Americana de Dietética en un documento de postura sobre el manejo del peso corporal, “Los profesionales de la salud deben ayudar a los pacientes a aceptar un cambio de peso modesto pero sostenible en el tiempo, que pueda ser conseguido de forma razonable”.