



**SALUD Demuestran que las dietas hiperproteicas aumentan el riesgo de problemas de riñón**

# ¡Ojo con la dieta Dukan!

**DEMOSTRACIÓN** Ha sido ofrecida por científicos de la Universidad de Granada mediante un experimento realizado con ratas **CONSECUENCIAS** Entre las patologías que pueden provocar destacan la aparición de cálculos renales o 'piedras'

GRANADA. EFE

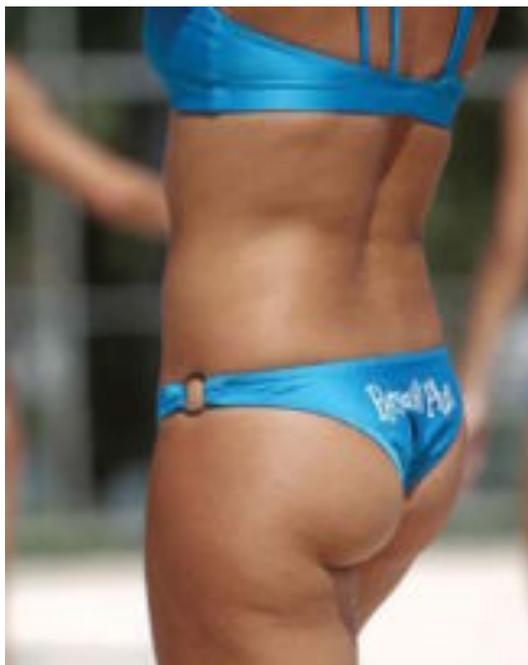
Científicos de la Universidad de Granada han demostrado a través de un experimento con ratas que las dietas hiperproteicas, como la famosa del doctor *Dukan*, aumentan el riesgo de desarrollar enfermedades renales a largo plazo y empeoran los marcadores urinarios y morfológicos del riñón.

Entre las patologías que pueden provocar destacan además la nefrolitiasis (cálculos renales o piedras), debido a una disminución drástica del citrato urinario (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 la orina.

A través de un experimento llevado a cabo con ratas, los investigadores examinaron los efectos de una dieta hiperproteica sobre parámetros renales plasmáticos, urinarios y morfológicos, según informó ayer la Universidad de Granada.

Para llevar a cabo este experimento, trabajaron con veinte ratas Wistar, que se dividieron en dos grupos de 10.

El primero de ellos consumió una dieta hiperproteica, en la que el nivel de proteína representaba el 45 por ciento de los nutrientes ingeridos, mediante la administración de suplementos de hidrolizados proteicos comerciales, mientras que el otro grupo actuó como



Las dietas buscan una reducción del peso corporal. EFE/ARCHIVO

**“El consumo elevado de frutas y verduras hace que el riesgo de que se formen cálculos renales sea menor”**

control y siguió una dieta normoproteica.

Los científicos realizaron este experimento con ratas durante 12 semanas, que equivaldrían a años en humanos.

Los resultados demostraron que las ratas que siguieron una 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.

Además, el citrato urinario de estas ratas fue un 88 por ciento inferior, y el pH urinario, un 15 por ciento más ácido.

El peso del riñón de los animales sometidos a una dieta hiperproteica aumentó un 22 por ciento y también se incrementaron en un 13 por ciento el área glomerular, red de capilares de filtrado de sustancias en el riñón, y un 32 por ciento el área mesangial, matriz de colágeno que sostiene a ese glomérulo.

A la luz de los resultados de este trabajo, su autora principal, la doctora Virginia Aparicio, perteneciente al departamento de Fisiología de la Universidad de Granada, ha afirmado que es necesario realizar “un control exhaustivo” de aquellas personas que se someten a una dieta hiperproteica, como es el caso de la dieta Dukan. “Los efectos adversos que este tipo de dietas pueden tener sobre su salud a largo plazo son importantes”, advirtió.

La investigadora señaló asimismo que los efectos negativos que las dietas hiperproteicas tienen sobre el riñón dependen también de la presencia de otros nutrientes en la dieta. “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”, concluyó. ■