

Se comprueba que la dieta Dukan aumenta los problemas de riñón



comentarios 31

Por aquí [ya nos habíamos hecho eco](#) de la ineficacia de la dieta Dukan, **así como los riesgos para la salud que lleva aparejados**. El Grupo de Revisión, Estudio y Posicionamiento de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas, desaconsejaba el “método” o “dieta” de adelgazamiento propuesto por Pierre Dukan, por considerarlo ineficaz, fraudulento y potencialmente peligroso. Además, una revisión sistemática de la literatura publicada en 2003 concluyó que, al contrario de lo que propone Dukan, no existen pruebas que sustenten que una dieta con un mayor contenido en proteínas ayude a la pérdida de peso.

Según los expertos, ninguna de las bases de datos científicas españolas o internacionales contiene algún estudio que haga referencia a esta dieta o que apoye su eficacia o seguridad. Y a todo ello se suma **un nuevo estudio realizado con 20 ratas Wistar durante 12 semanas en la Universidad de Granada**.

Según los datos que arroja el estudio de la Universidad de Granada dirigido por **Virginia Aparicio García-Molina**, las ratas que fueron sometidas a una dieta hiperproteica perdieron hasta un 10% de peso corporal, pero no se produjo una mejora paralela en el perfil de lípidos en la sangre. Además, **el citrato urinario de estas ratas fue un 88% inferior, y el pH urinario, un 15% más ácido**. El peso del riñón de los animales sometidos a una dieta hiperproteica, por otra parte, aumentó un 22%. Estos cambios se traducen en un aumento del riesgo de desarrollar enfermedades renales a largo plazo.

Este estudio completa otro trabajo anterior realizado por este mismo equipo, publicado en 2011 en la revista *British Journal of Nutrition*, que **ya advertía del sobreesfuerzo que realizan los riñones con este tipo de dietas ricas en proteínas**.

Vía | [ABC](#)