

Dieta Dukan: No sólo de proteínas vive el hombre

- La dieta Dukan es una de las más conocidas y seguidas del mundo
- También es una de las dietas más controvertidas
- La dieta Dukan sirve para perder peso rápidamente pero puede tener efectos a largo plazo

Este artículo va dedicado a **conocer un poco mejor la famosa dieta Dukan**. Su gran éxito se debe a que realmente se pierde peso rapidísimo, pero ¿a qué precio? ¿merece la pena poner en riesgo nuestra salud para perder esos kilos de más?. Como en todo en la vida **existen seguidores y detractores, aunque cada vez son más los segundos que los primeros**.



La dieta Dukan es muy controvertida

Esta dieta proteica Dukan se basa en un **consumo hiperprotéico y consta de cuatro etapas o fases**:

- La fase de *ataque*, donde se ingieren **sólo proteínas**, para, supuestamente, quemar las reservas de grasa.
- La fase de *crucero*, en la que únicamente un **2,8% del alimento total serán verduras**.
- La fase de *consolidación de la dieta Dukan*, donde se comienzan a integrar los diferentes alimentos considerados, según él, como placenteros. Estaríamos hablando de los **hidratos de carbono**. Ya que según Dukan, los hidratos, o sea verduras, legumbres y farináceas, son como una droga para nuestro cuerpo. Aún así, un día a la semana habría que ingerir un 100% de proteínas.
- Por último, la fase de *estabilización*. En esta fase, que habría que **mantener de por vida**, porque si no recuperas el peso perdido al día siguiente, nos aconseja seguir con un día de proteínas y andar.

A groso modo, estos serían los pilares de la dieta Dukan. Pues bien, es cierto que se pierde peso, pero también es cierto que es un atentado contra la salud.

Inconvenientes de la dieta Dukan

El cuerpo humano necesita algo más que proteínas. Nuestro organismo está compuesto por innumerables sistemas, los cuales todos necesitan energía. Citaré algunos de ellos, comencemos por el *cerebro*, éste para funcionar **necesita hidratos de carbono**, sin ellos no trabaja y aparecen los dolores de cabeza, es la forma que tiene de avisarnos de que necesita su combustible. Luego los *músculos*, es cierto que se componen de proteínas, sí, pero ¿de dónde sacan la energía para trabajar?, respuesta sencilla: de los hidratos de carbono. Por eso, si os habéis fijado, no se puede hacer deporte mientras estás en las primeras fases, ya que te caerías en redondo al suelo por la falta de “combustible”.

Y, ¿qué hay de las grasas?, ¿dónde están?, sin grasas no somos nadie, y os diré por qué, las *membranas celulares* se componen de lípidos, entre ellos el colesterol, y son éstos los que confieren a las membranas celulares sus peculiares características, sin ellos, las células se morirían porque sus membranas no serían funcionales.

Debido al boom que tuvo la dieta Dukan se comenzaron a hacer estudios, uno de ellos de la [Universidad de Granada](#), en el que se obtuvieron datos cuanto menos alarmantes. La investigación se llevó a cabo con ratones los cuales seguían una dieta hiperprotéica del tipo de la Dukan, obteniéndose los siguientes resultados:

- “Las dietas en las que el nivel de proteína representa el 45% de los nutrientes ingeridos, aumentan el riesgo de padecer enfermedades renales a largo plazo”.
- “Pueden provocar nefrolitiasis (piedras en el riñón)”.
- “Otros efectos adversos a largo plazo.”

En fin, que **las dietas milagro no existen, que lo que vale es el trabajo diario y aprender a comer sano y equilibrado**. Y por supuesto una dieta que no te permita hacer deporte, no es una dieta sana.

Esperamos que este artículo sirva para informar sobre los efectos adversos que tiene seguir una dieta tan extrema sin supervisión de ningún tipo.

Fuente del estudio de la Universidad de Granada: http://secretariageneral.ugr.es/pages/tablon/*/noticias-canal-ugr/un-experimento-con-ratas-demuestra-que-la-dieta-dukan-aumenta-el-riesgo-de-padecer-problemas-de-rinon#.U9FJKpR_uSo

Foto de Ernesto Andrade