

Cómo afectan a la salud las dietas hiperproteicas

Las dietas que se caracterizan por un excesivo aporte de proteínas pueden perjudicar la salud de personas con patología renal, problemas hepáticos o gota

- Por TERESA ROMANILLOS
- 20 de mayo de 2012



Las dietas hiperproteicas están de moda. Muchas personas las siguen por su cuenta y sin ningún tipo de supervisión, a pesar de que los especialistas no cesan de avisar que no están exentas de problemas para la salud, sobre todo, en pacientes con enfermedad renal o patologías hepáticas o niveles de ácido úrico elevados. Por otro lado, no solo es importante no abusar de las proteínas sino que también hay que tener en consideración su procedencia: un reciente estudio relaciona el consumo excesivo de carnes rojas con mayor incidencia de enfermedades cardiovasculares y de diabetes mellitus tipo 2, y un mayor riesgo de desarrollar cáncer de colon, esófago y estómago.

Debemos entender por dieta hiperprotéica la que abusa de las proteínas, es decir, la que incluye más de 2.5 gr. de proteína por kilo de peso corporal. Una persona con 75 kg. de peso corporal no debería sobrepasar los 190 gr. de proteína al día, repartida en las diferentes comidas. Además, estas dietas, suelen ir acompañadas de una restricción extrema de los hidratos de carbono, con lo cual unimos dos problemas: el exceso de proteínas y la falta de hidratos.

Con la llegada del buen tiempo a la vuelta de la esquina, muchas personas desean perder algunos kilos. Proliferan las dietas, y las que mayor furor causan son las hiperproteicas, como la dieta Atkins, versión más clásica que ha dado paso a las populares Pronokal y Dukan. A pesar de su popularidad, la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) considera que no hay pruebas científicas que asocien el consumo de proteínas con ventajas en el control del peso corporal.

Por otro lado, un estudio que comparó la eficacia de cuatro dietas adelgazantes basadas en una diferente distribución de carbohidratos, grasas y proteínas, evidenció que la pérdida de peso se relacionaba con la reducción de calorías más que por el tipo de alimentos que se tomaban.

De todas formas, el problema más importante no es la eficacia de estas dietas sino lo perjudicial que pueden resultar para la salud de las personas, sobre todo, si se prolongan en el tiempo. Algunos estudios cuestionan su inocuidad, como el efectuado por la doctora Antonia Trichopoulou, que registró la alimentación de casi

23.000 adultos durante 10 años, y demostró que **seguir dietas hiperproteicas y pobres en hidratos de carbono de forma prolongada está asociado a una mayor mortalidad**. Por otra parte, la Agencia Francesa para la Seguridad Alimentaria señaló en un informe los riesgos que puede comportar la popular dieta Dukan para la salud.

Consecuencias para la salud

Las dietas con un aporte de hidratos de carbono muy limitado provocan una situación de cetogénesis similar al que se produce en ayunos prolongados. Este estado metabólico produce una rápida pérdida de peso provocada por la movilización de grasas con la intención de obtener energía. No obstante, **la cetosis conlleva una serie de efectos secundarios como sensación nauseosa, pérdida de apetito, halitosis, cefalea, mareos e insomnio**.

Un elevado consumo de carne roja se asocia a una mayor incidencia de diabetes mellitus 2

El elevado aporte de proteínas provoca estreñimiento, uno de los problemas más frecuentes. Para evitarlo, es importante un buen suplemento de fibra y una abundante ingesta de líquidos. El aporte de líquidos es también importante para minimizar la sobrecarga a la que se ve sometido el riñón, ya que los productos derivados del metabolismo proteico se eliminan por vía renal. Por este motivo, este tipo de dietas no es recomendable en personas con enfermedades renales o con problemas hepáticos. **Otro de los efectos producidos por el catabolismo de las proteínas es el incremento de ácido úrico y los consecuentes ataques de gota o problemas de cálculos renales**.

También hay que tener en cuenta no únicamente lo que se come, sino lo que se deja de comer. De esta manera, si estos regímenes se siguen de forma prolongada, pueden provocar deficiencia de elementos nutricionales importantes, como vitaminas y minerales. Por normal general, no son recomendables en menores de 18 años o mayores de 65. Asimismo, deben evitarse durante el embarazo y la lactancia y entre aquellas personas que tengan problemas de salud.

Los especialistas insisten en no prolongarlas más allá de dos meses sin supervisión. En caso de optar por este tipo de dietas, se aconseja hacerlo bajo control médico, con determinaciones analíticas y con los suplementos nutritivos que ayuden a compensar las deficiencias provocadas.

Cuidado con la salud cardiovascular, el cáncer y la diabetes

El consumo de carne roja, sobre todo la procesada, está directamente relacionado con un mayor riesgo de mortalidad, además de un mayor índice de enfermedades cardiovasculares y cáncer. Así concluye un estudio que apunta que para la salud, no solo es importante la cantidad de proteínas que se ingieren sino su tipo. En el trabajo, realizado por investigadores de la Universidad de Harvard (EE.UU.), se analizaron los datos de 37.698 hombres que participaron en el "Estudio de Seguimiento de Salud", realizado entre 1986 y 2008, y los

de 83.644 mujeres que formaron parte del "Estudio de Salud de Enfermeras", llevado a cabo entre 1980 y 2008, todos libres de enfermedades cardiovasculares y cáncer al comienzo del seguimiento. Durante cuatro años, los investigadores siguieron la dieta de los participantes mediante cuestionarios cada cuatro años, y registraron el número de fallecimientos durante el mismo periodo de tiempo. Después, relacionaron los datos teniendo en cuenta otros factores como el estilo de vida, la toma de suplementos vitamínicos, la práctica deportiva y el historial familiar de diabetes, infarto de miocardio, hipertensión e hipercolesterolemia.

Se registraron 23.926 muertes en total, de las cuales 5.910 eran debidas a las enfermedades cardiovasculares y 9.464 ocasionadas por el cáncer. Con todo, observaron que **la sustitución diaria de una ración de carne roja por una de pollo, pescado, nueces o legumbres se relaciona con una reducción del riesgo de mortalidad de entre un 7% y un 19%**. En otras palabras, estimaron que se podría haber prevenido el 9,3% de muertes en los hombres y el 7,6% de las mujeres incluidos en la investigación, si se hubiese reducido el consumo de carne roja hasta media ración diaria (unos 42 gramos aproximadamente). El estudio, publicado en la revista "Archives of Internal Medicine", forma parte de una línea de investigación donde los mismos autores ya habían relacionado el consumo de carne roja con un mayor índice de diabetes tipo 2.

MAYOR RIESGO DE CÁNCER DE COLON, ESÓFAGO Y ESTÓMAGO

¿Por qué la carne roja se asocia con un mayor riesgo de mortalidad? La respuesta parece estar en una investigación realizada por investigadores de Cambridge (Reino Unido), en la que comparan las células del intestino de personas que consumen carne frente a las de personas vegetarianas. Los resultados indican que en las células del intestino de los vegetarianos hay un menor daño en su ADN, hecho que podría explicar por qué se relaciona el consumo de carne con un mayor riesgo de cáncer de colon, esófago y estómago. Este daño, al parecer, es debido a la producción de sustancias tóxicas durante la cocción y digestión de la carne, aunque faltan más estudios que corroboren estas conclusiones.

Los expertos reiteran que no hay que dejar de consumir carne, sino que se trata de seguir una dieta equilibrada y moderar las dosis de carne roja, que puede sustituirse por otras fuentes de proteínas más saludables, como el pescado o el pollo. Esto es importante en España, uno de los países más consumidores de carne del mundo; se estima que se llega a ingerir de media entre 164 y 250 gramos al día, cuando los expertos aconsejan no sobrepasar los 70 gramos.

El aporte diario de proteínas debe ser distribuido en las cinco comidas recomendadas

El total de proteínas consumidas al día debe ser distribuido en las cinco comidas recomendadas que realizamos. Este asunto es de vital importancia ya que la proteína es el único macronutriente rico en nitrógeno. El nitrógeno, cada dos o tres hora se va degradando, causando un estado catabólico (de destrucción celular) en el cuerpo. Para superar este estado catabólico podemos volver a ingerir alimentos con

proteínas o el cuerpo se autocanibalizará buscando la proteína de las vísceras y músculos de nuestro cuerpo, con el consiguiente daño causado. Además, este proceso es muy costoso para nuestro organismo y genera gran cantidad de detritus y amoniaco. Por tanto, la opción de ingerir alimentos proteicos en pequeñas cantidades y en varias tomas al día es la opción más saludable.

Incluimos tabla calórica y de composición de alimentos para comprobar cuántas proteínas comes en tu dieta. Para consultar la **tabla calórica** debe tener en cuenta que **las calorías se refieren a 100 gramos de la parte comestible** del alimento. Los desechos, -cáscaras, pieles, etc-, no se tienen en cuenta. **Las proteínas, lípidos e hidratos de carbono se indican en gramos.**

CARNES	Calorías	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono
Bistec de ternera	92	20,7	1	0,5
Buey semi graso	160	-	-	-
Cabrito	127	19,2	17	0,7
Cerdo carne magra	146	19,9	6,8	0
Cerdo carne grasa	398	14,5	37,3	0
Ciervo	120	20,3	3,7	0,6
Codorniz	162	25	6,8	0
Conejo	102-138	21,2	6,6	0
Cordero Lechal	105	21	2,4	0
Cordero (Pierna)	98	17,1	3,3	0
Faisán	144	24,3	5,2	0
Hígado de cerdo	141	22,8	4,8	1,5
Hígado de vacuno	129	21	4,4	0,9
Jabalí	107	21	2	0,4
Lacón	361	19,2	31,6	0
Liebre	126	22,8	3,2	0
Pato	288	15,9	24,9	0
Pavo pechuga	134	22	4,9	0,4
Pavo muslo	186	20,9	11,2	0,4
Perdiz	120	25	1,4	0,5
Pollo muslo	130	19,6	5,7	0
Pollo pechuga	108	22,4	2,1	0
PESCADOS	Calorías	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono
Almeja	73	10,2	2,5	2,2
Anguila	264	11,8	23,7	0,1
Arenque	174	17,7	11,5	0
Atún fresco	158	21,5	8	0
Bacalao	122	29	0,7	0
Boquerón	96	16,8	2,6	1,5
Caballa	170	17	11,1	0
Calamar	68	12,6	1,7	0,7
Dorada	80	19,8	1,2	0
Gallo	78	16,2	0,9	1,2
Gamba	65	13,6	0,6	2,9

Langosta	88	16,2	1,9	1
Lenguado	82	16,9	1,7	0,8
Lubina	82	16,6	1,5	0,6
Lucio	81	18	0,6	0
Mejillones	66	11,7	2,7	3,4
Merluza	71	17	0,3	0
Mero	80	17,9	0,7	0,6
Pez espada	109	16,9	4,2	1
Pulpo	57	10,6	1	1,4
Rodaballo	81	16,3	1,3	1,2
Salmón	176	18,4	12	0
Salmonete	123	15,8	6,2	1,1
Sardina	124	15	4,4	1
Sepia	73	14	1,5	0,7
Trucha	96	-	-	-
HUEVOS	Calorías	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono
Huevo entero (100 gr)	156	13	11,1	0
Huevo entero pequeño (50 gr)	78	-	-	-
Yema (17 gr)	55	-	-	-
Clara (33 gr)	16	-	-	-