La Auto­ridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) considera que la dieta Dukan no se basa en pruebas científicas que justifiquen su práctica. Las recomendaciones de esta dieta, no equilibrada nutricionalmente, no están exentas de riesgos. Se restringen cereales integrales, frutas y hortalizas, alimentos con muchos efectos beneficiosos como la prevención frente al cáncer y se permiten casi exclusivamente alimentos muy ricos en proteína. Distintos estudios muestran que el consumo prolongado de dietas pobres en carbohidratos y ricas en proteínas se asocia, a largo plazo, con un incremento en la morta­lidad total y con algunas enfermedades crónicas como osteoporosis, cálculos rena­les, insuficiencia renal, cáncer, enfermedad cardiovascular y obesidad. Es por esto que aunque la pérdida de peso rápida puede ser una motivación inicial, a largo plazo es insostenible y poco saludable.

Desde aquí preferimos apoyar un cambio de peso modesto pero sostenible en el tiempo, que pueda ser conseguido de forma razonable. Te recordamos que la mejor manera de perder peso es hacer cambios a largo plazo en la cantidad de calorías que ingieres habitualmente (pero conservando el equilibrio nutricional) y el nivel de actividad física. Trata de bajar en torno a 0,5 kg a 1 kg por semana hasta alcanzar un peso saludable. Por regla general, sigue nuestro consejo: No te fíes de dietas que prometen adelgazar sin esfuerzo, resultados milagrosos o que clasifican alimentos no procesados en “buenos” y “malos”.

**Resumen: Evidencia científica SEEDO para Dietas hiperproteicas y tratamiento de obesidad.**

***Evidencia***

51. La dieta hiperproteica puede inducir a corto plazo (menos de 6 meses) mayor pérdida de peso que una dieta convencional rica en hidratos de carbono (nivel de evidencia 2+).

52. La dieta hiperproteica no induce a largo plazo (más de 12 meses) una mayor pérdida de peso que una dieta convencional rica en hidratos de carbono (nivel de evidencia 1+).

53. No hay datos suficientes en el momento actual que nos permitan establecer la eficacia de las dietas hiperproteicas en el manteamiento del peso perdido tras una fase inicial de pérdida de peso con otro tipo de dieta.

54. La dieta hiperproteica favorece la preservación de la masa magra mejor que una dieta rica en hidratos de carbono (nivel de evidencia 2+).

55. Las dietas hiperproteicas pueden incrementar a muy largo plazo el riesgo de mortalidad total y cardiovascular, fundamentalmente cuando la proteína es de origen animal (nivel de evidencia 2+).

***Recomendaciones***

24. En el tratamiento de la obesidad no se recomienda inducir cambios en la proporción de proteínas de la dieta (recomendación de grado A).

25. Para garantizar el mantenimiento o incremento de la masa magra, durante una dieta hipocalórica, resulta eficaz aumentar el contenido de proteínas de la dieta por encima de 1,05 g/kg

(recomendación de grado B).

26. Si se prescribe una dieta hiperproteica se debe limitar el aporte de proteína de origen animal para prevenir un mayor riesgo de mortalidad a muy largo plazo (recomendación de grado C).