

DR. ÁLVARO CAMPILLO

Experto en Metodología Científica aplicada al Estudio de la Nutrición y la Obesidad

Toda la
VERDAD
sobre la dieta
DUKAN

Argumentos científicos
que avalan su método

DR. ÁLVARO CAMPILLO

Experto en Metodología Científica aplicada al Estudio de la Nutrición y la Obesidad

Toda la
VERDAD
sobre la dieta
DUKAN

Argumentos científicos
que avalan su método

© del texto: Álvaro Campillo Soto, 2012.
© de esta edición: RBA Libros, S.A., 2012.

© de esta edición digital: RBA Libros, S.A., 2014.
Avda. Diagonal, 189 - 08018 Barcelona.
www.rbalibros.com

REF.: OEBO713
ISBN: 978-84-9056-309-0

Composición digital: Víctor Igual, S. L.

Queda rigurosamente prohibida sin autorización por escrito del editor cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra, que será sometida a las sanciones establecidas por la ley. Todos los derechos reservados.

Índice

Dedicatoria

¿Por qué he escrito este libro?

Mis experiencias personales con la dieta Dukan

¿Es buena o mala la dieta Dukan? O cómo se responden las preguntas ¡y se resuelven las dudas en medicina!

50 Preguntas o las verdades y mentiras sobre la dieta Dukan

1. ¿Qué es la dieta Dukan?
2. ¿Cuál es el origen de las dietas cetogénicas?
3. ¿Realmente funciona o es un timo este tipo de dieta?
4. ¿Por qué funciona?
5. ¿Tiene algún efecto secundario?
6. ¿Qué es el efecto rebote?
7. ¿Existe efecto rebote con la dieta Dukan?
8. ¿Es beneficiosa, perjudicial o no influye para la salud?
9. Si soy diabético, ¿puedo tomarla?
10. ¿Es cierto que los deportistas no deben hacerla porque se pierde masa muscular?
11. Me han dicho que si la haces te desnutres, ¿qué hay de cierto en esto?
12. ¿Pueden enfermar mis riñones?
13. ¿Es una dieta antinatural?

14. Al no comer fruta en la primera y segunda fase, ¿puedo enfermar?
15. ¿Puede producir cáncer hacerla?
16. ¿Por qué tiene tantas críticas y detractores?
17. ¿No se pierde grasa con ella, sino músculo y agua?
18. ¿Perderé masa muscular?
19. ¿Descalcifica y produce osteoporosis?
20. ¿Hay estudios que comparen sus efectos y eficacia con otras dietas?
21. ¿Cuál es la mejor de las dietas que se han comparado?
22. ¿Puedo tomar 3 o 4 huevos al día, los días de proteínas?
23. Comer tantos huevos al día, ¿me subirá el colesterol?
24. ¿La pueden tomar los niños y adolescentes?
25. ¿Es cierto que es eficaz en el tratamiento de la epilepsia?
26. En los niños epilépticos, ¿es útil también la dieta Dukan?
27. En los niños epilépticos, ¿se puede hacer algo más llevadera la dieta?
28. ¿Hay estudios que demuestren su utilidad en la epilepsia?
29. ¿Es cierto que la dieta Dukan produce alteraciones de la función del hígado y acúmulo de grasa en el mismo?
30. Si soy obeso mórbido, ¿puedo hacerla?
31. ¿Me sería útil hacerla antes de la cirugía de la obesidad mórbida?
32. ¿Puedo hacerla después de la cirugía?
33. ¿Cómo puedo potenciar al máximo el día de proteínas?

34. Hacer la dieta, ¿mejorará mi nivel de azúcar y colesterol en sangre?

35. Si tengo la tensión alta, ¿puedo hacerla?

36. Quiero bajar el colesterol malo (LDLC) y subir el bueno (HDLC), ¿puedo hacerla?

37. Mi niño es obeso, ¿puede hacerla?

38. ¿Es buena para combatir el cáncer?

39. ¿Hay algún estudio en enfermos con cáncer?

40. ¿Puedo hacerla durante toda la vida?

41. Si tengo artrosis, ¿puedo hacerla?

42. Si tengo osteoporosis y quiero hacerla para adelgazar, ¿será mala?

43. ¿Puedo aderezar las comidas con algo para que sean más sabrosas?

44. ¿Puedo usar especias?

45. Además de mejorar el sabor de las comidas, ¿las especias tienen algún beneficio para la salud?

46. ¿Hay algunas especias especialmente buenas?

47. ¿Puedo tomar té?

48. ¿Me puedo fiar de los estudios sobre este tipo de dietas?

49. Si no puedo soportar el día semanal de proteínas entero, ¿puedo hacer algo?

50. Cuando hago los días de proteínas puras, noto la boca seca y un aliento fuerte. ¿Puedo hacer algo?

Dieta cetogénica y cáncer o ¿por qué las recomendaciones de la sociedad española de oncología médica, la fao y su médico encuentran cada vez más detractores!

La glucosa y el metabolismo del cáncer

Aplicaciones clínicas de las dietas cetogénicas en pacientes con cáncer

Cáncer, radicales libres, dietas cetogénicas, ¿oxidantes y pro-cancerígenas o protectoras del cáncer por su poder

antioxidante?

Dieta cetogénica y diabetes o ¿ante la duda, vuelva a los orígenes!: ¿Qué comían sus bisabuelos?

Cetosis no es sinónimo de cetoacidosis

Efectos de la dieta cetogénica en diabéticos tipo II

Lo que viene: nefropatía diabética reversible con dieta cetogénica

Dieta cetogénica, síndrome metabólico y riesgo de enfermedad cardiovascular o ¿todos llevamos un gordo dentro! ¡No lo despierte!

¡Doctor, no estoy gordo! ¿Por qué tengo la tensión arterial elevada?

Dieta mediterránea cetogénica española y salud cardiovascular

Dieta cetogénica, ácido úrico elevado y gota o ¿el mejor tratamiento para prevenir y tratar la gota es reducir los hidratos de carbono en la dieta!

Dieta cetogénica, alzhéimer, epilepsia, traumatismos cerebrales y neuroprotección o ¿cómo el exceso de azúcar irrita nuestras neuronas, nos inflama y nos hace olvidarnos de todo!

¿Es usted adicto a los hidratos de carbono? ¡La tóxica verdad sobre el azúcar!

Cuantos más hidratos de carbono coma, más cantidad le pedirá su organismo

Dos semanas sin comida basura ni azúcares

¿Es posible adelgazar con un libro? ¿Me puedo fiar? ¿Es seguro? ¿Es eficaz?

¿Dietas con sobres y barritas proteicas o dieta Dukan?

¿Son iguales? ¿Tiene ventajas tomar esos sobres?

¡Los 10 mitos infundados de la dieta Dukan/cetogénica y sus 10 realidades!

Bibliografía

*A Leticia, ¡que es mi vida!
A mis padres, ¡por todo!*

¿POR QUÉ HE ESCRITO ESTE LIBRO?

Antes de nada, me presento. Me llamo Álvaro Campillo Soto, soy Doctor Europeo en Medicina y Cirugía, hice la especialidad de Cirujano General y Digestivo en el Hospital Morales Meseguer de Murcia. Soy Diplomado en Metodología de la investigación. Mi relación con la obesidad es, por un lado, profesional, ya que fui uno de los tres españoles que participaron durante dos años (2008-2010) en el proyecto europeo del Karolinska Institutet de Estocolmo (el que da los Premios Nobel) llamado «European Obesity Academy», donde desarrollamos grupos de trabajo y nos formaron tanto en metodología científica sobre obesidad, como en el desarrollo y realización de estudios en pacientes obesos. Además, recibí un accésit de los Premios Barea y el Premio Pfizer a la Excelencia Clínica por nuestra actividad en la Unidad de Cirugía Bariátrica del hospital. Por otro lado, aunque yo no tengo ni sobrepeso ni obesidad, no ha sido siempre así. Además, me cuesta mucho trabajo, ejercicio diario y evitar, en la medida de lo posible, ciertos vicios para mantenerme en un peso saludable.

Así que me gusta estar informado y al día sobre las dietas y la nutrición por interés propio y para ver en qué

medida puedo mejorar la vida de mis pacientes, familiares y amigos que quieran escuchar.

En los dos últimos años, la dieta Dukan ha tenido un éxito fulminante, la han hecho desde famosos hasta el que vive debajo del puente. Ha sido criticada por muchos y alabada por otros tantos. Yo mismo la he probado en mis carnes (me gusta probar las cosas, ver sus efectos y defectos para saber si puedo o no recomendarlas). No había entrado en polémicas sobre si era buena o no para la salud, pero hace unos meses vi la edición semanal del programa «Taller de Salud» de Laverdadtv, con el título: «Verdades y mentiras de la dieta Dukan». Quedé horrorizado por la cantidad de mentiras, razonamientos absurdos y sin sentido y la falta de rigor científico del programa, en el que participaban un endocrino y un internista de Murcia que son colaboradores habituales del programa, una dietista de la Consejería de Sanidad de Murcia y el presidente del Colegio de Dietistas y Nutricionistas de la Región de Murcia. Además, dijeron tales barbaridades que llamó mucha gente que había seguido la dieta y que estaba preocupada por si les iba a pasar algo malo. No nombraron ni siquiera una virtud de la dieta, ni una.

Mi indignación continuó durante toda la noche; apenas pude dormir, tuve que levantarme varias veces con insomnio y, como a la mañana siguiente seguía estando indignado y asqueado del partidismo y la falta de ética en las cuestiones de salud, me volví a documentar sobre el tema y les envié el siguiente correo electrónico a la gerente de la cadena, a la directora de programación y contenidos y al director y presentador del programa:

El motivo de mi mail es comentarles mi indignación sobre lo que se comentó en el programa de ayer sobre la dieta Dukan en «Taller de Salud». No es que esté a favor ni en contra de este tipo de dietas pero, como científico, no soporto que se establezca la veracidad o falsedad de algo por el sistema «¡Porque lo digo yo!», como ayer ocurrió en su programa.

A juzgar por el estado actual de la ciencia, ha quedado demostrado que las dietas cetogénicas y bajas en hidratos de carbono no solo NO son malas para la salud, sino que hay muchos estudios publicados en los últimos años (al final del mail les referenciaré algunos) sobre sus potenciales beneficios para mejorar el perfil lipídico y cardiovascular, ya que reducen la tensión arterial, bajan el colesterol malo (LDL), suben el bueno (HDL), no producen osteoporosis, etc. Incluso en 2010 se publicó un estudio donde se comparaban la dieta mediterránea, la dieta baja en carbohidratos y la dieta propuesta por la Asociación Americana de Diabetes para los diabéticos, en el que se demostraba que la dieta baja en carbohidratos era la única de las 3 que mejoraba el perfil lipídico y el control de glucemias. Esto no es sino para recordar que las cosas hay que demostrarlas, no basta con creerse experto en algo para tener la razón (se supone que el principio de autoridad se abolió en el Renacimiento). Pero de esto no se habló ayer en el programa.

Para mi tristeza y la de los enfermos con cáncer, tampoco se comentó el posible efecto beneficioso de las dietas cetogénicas (tipo Dukan) en la mejora de la calidad de vida y de las analíticas de sangre en pacientes con cáncer terminal, como ya se ha publicado en algunos estudios piloto.

En el programa de ayer, el Dr. Madrid se dedicó fundamentalmente a desprestigiarla sin argumentos científicos ni razonamientos basados en las publicaciones científicas recientes. De hecho, los dibujos que presentó para explicar lo que ocurre durante la cetogénesis no eran correctos. (En textos básicos de bioquímica como *Regulación del metabolismo*, de Keith Frayn, se puede ver que lo que se dijo no es cierto).

Entre los argumentos que esgrimía el Dr. Madrid, los que más me gustaron fueron: «En Francia, el 80 % de los que han hecho la dieta Dukan, cinco años después han recuperado el peso inicial» o «Me preguntó un compañero si podía hacerla o no, a lo que le respondí: “¿Se la darías a tu hijo?...”. ¡No hay más preguntas!».

No dudo que se recupere el peso si no se siguen los consejos de mantenimiento semanales que se propugnan en esta dieta, pero es que resulta, y creo que el Dr. Madrid lo sabe, que haciendo el resto de dietas (esas que él llama equilibradas) se recupera el peso en el 95 % de los casos en los dos primeros años. Así que las dietas cetogénicas no serán la panacea (aunque tienen un porcentaje de éxitos un 15 % superiores a las otras, según el dato del 80 % dado por el Dr. Madrid), pero no son peores que otras. Cabe recordar que casi el 50 % de la población de la Región de Murcia tiene sobrepeso u obesidad, algo que no se ha sabido evitar con el estilo de vida que promulgan el Dr. Madrid y colaboradores.

En cuanto a: «¿Se la darías a tu hijo?», sabemos que una copa de vino al día es buena para la salud. Dr. Madrid, ¿se la daría usted a sus hijos o a los niños que le consultan por sobrepeso y problemas cardiovasculares? Por favor, somos científicos (o eso se supone), así que argumentos tan simplones y falaces no

deberían usarse para confundir a la población leiga en estos temas. Otro dato que me parece interesante y divertido, incluso perverso como respuesta a la absurda pregunta «¿Se la darías a tu hijo?», es que las dietas cetogénicas (como la de Dukan) se están dando en niños con epilepsia resistente al tratamiento farmacológico con buenos resultados; así que estos padres sí que se la darían a sus hijos.

Los médicos pecamos mucho de creernos muy sabios y muchas veces nos basamos en nuestros conocimientos previos (anticuados frecuentemente), ideas mágicas o razonamientos basados en lo que creemos que aprendimos de fisiología en la carrera, sin consultar las fuentes científicas actuales. Todo esto no lo digo yo: está archipublicado por investigadores de prestigio como el premio Nobel Kahneman, el investigador alemán Gigerenzer, Amós Tversky y toda la escuela dedicada a las heurísticas y sus sesgos. Las consecuencias de todo esto suelen ser la confusión de los pacientes, de la población general e incluso de otros médicos no formados en la especialidad en cuestión, y se llega a generar, a veces, alarma social y un daño y miedo infundados en la población.

Como todos los implicados en el programa de ayer, menos el presentador y el Dr. Molina Boix, tenían intereses a favor de que este tipo de dietas no se propaguen porque les quitan clientes en sus consultas particulares, reducen los ingresos o son contrarias a las políticas sanitarias establecidas (y muchas veces anticuadas o copiadas de otros países), el coloquio fue vergonzoso en cuanto a su contenido científico (en realidad careció de él), además de alarmar innecesariamente a la población.

Me gustaría que controlaran más este tipo de cosas, ya que ustedes son una ventana de información, pero también de desinformación y alarma, de la población general y como decía el premio Nobel de Física, humanista, bohemio y genial profesor Richard Feynman: «La idea consiste en esforzarse en ser rigurosos y dar la totalidad de la información positiva o negativa, para que los demás puedan juzgar con ecuanimidad el valor de la aportación, y no dar solamente información sesgada que puede orientar el juicio en una u otra dirección».

¿Qué pasó después de este correo electrónico? ¡Nada! Ni me contestaron, ni hicieron una rectificación en el programa de la semana siguiente, así que escribí una carta al director del periódico *La Verdad*, pero tampoco la publicaron. Por tanto, como vi que les interesaba poco la salud de la gente y que, quizá porque deben de tener ciertos intereses creados, no tenían intención de sacar a la luz la información sobre los beneficios y bondades de la dieta, me decidí a ampliar toda mi revisión bibliográfica sobre el tema. Mi intención es dar una visión real, honesta

y científica sobre el estado actual de la ciencia en este tema concreto, *las dietas cetogénicas y la dieta Dukan, como paradigma y popularidad de este tipo de dietas*. Además, como quería que fuera fácil de leer y comprensible por todo el mundo, independientemente de su nivel cultural y formación, lo he estructurado en 50 preguntas con sus respuestas razonadas, algunos apartados específicos sobre lo que la ciencia sabe hoy en día sobre la cetogénesis en enfermedades como el alzhéimer, el cáncer y la epilepsia, así como una pequeña explicación sobre la neurofarmacología de este tipo de dietas, además de aportar la bibliografía existente sobre el tema, que he consultado.

¡Espero que lo disfruten tanto como yo escribiéndolo!

Murcia, 11 de noviembre de 2011
(11 del 11 del 11)

MIS EXPERIENCIAS PERSONALES CON LA DIETA DUKAN

Cuando era pequeño recuerdo que mis padres me dijeron que las dietas disociadas, tipo la de Atkins, eran muy malas para la salud, que hacían perder peso rápidamente, pero que se recuperaba mucho más rápido. Así que me crié con ese concepto grabado a fuego en mi memoria.

Con el pasar de los años, empecé la carrera de medicina y en los veranos y ratos libres me interesé y estudié todo lo que pude de nutrición, ciencia y medicina en general. Por otro lado, mi padre enfermó del corazón y recibió varios tipos de tratamiento. Pero lo que más me llamó la atención fue verle contentísimo y animado al volver de la consulta particular del catedrático de Cardiología de la Universidad de Murcia, porque, entre otras cosas, le había dado unos papeles con una formulación de la dieta de Atkins, para que perdiera peso pronto y de forma que no le repercutiera negativamente en su salud. Yo no entendía cómo un catedrático de Cardiología podía recetar esa dieta y firmar en el membrete del folio que la incluía. Si era tan mala para la salud, ¿cómo la prescribía un médico de reconocido prestigio?

En vez de quedarme en mis pensamientos aprendidos e inculcados en la infancia sin más evidencia científica y demostración que la del *principio de autoridad* de unos padres, busqué en la literatura científica si existía algún beneficio de este tipo de dietas. Lo primero que encontré fue una reseña del catedrático de Bioquímica de Murcia, José Antonio Lozano Teruel, en el suplemento de ciencias del periódico *La Verdad* (Ababol, 1 de enero de 2002), donde decía:

«La dieta Atkins... En el reciente Congreso anual de la Asociación Americana de Cardiología se ha presentado un estudio clínico según el cual una dieta de este tipo promovió la pérdida de peso y de grasas, aumentando, por el contrario, la proporción de lipoproteínas de alta densidad, conocidas popularmente como “colesterol bueno”».

Posteriormente, a través de la base de datos de la Biblioteca del Instituto Nacional de Salud de Estados Unidos, encontré muchos más estudios donde se demostraba, no sólo que no eran malas para la salud, sino que eran mejores que casi cualquier tipo de dieta con la que se las comparara, ya que tenían unos efectos muy saludables sobre el perfil de grasas de la sangre, sobre el control de azúcar y la diabetes, y no generaban los efectos secundarios que dice la gente que producen.

Otro de mis encuentros con este tipo de dietas lo tuve hace casi dos años, cuando en el Hogar del Pensionista del pueblo cartagenero de La Unión me pidieron si les podía dar un taller para perder peso. Les expliqué cómo funcionaba este tipo de dieta, les hablé de los pros y contras, les advertí que oirían muchas críticas, la mayoría de ellas de personas a las que este tipo de dietas les hace perder cuota de mercado en sus consultas particulares o