

Fosfatos, proteína Klotho y salud renal

Jiwa Nutrición

Fosfatos y la proteína Klotho

La proteína Klotho, producida mayoritariamente en los túbulos renales, regula el metabolismo del fósforo, protege frente al daño oxidativo y modula señales celulares implicadas en el envejecimiento. Un exceso crónico de fosfatos, especialmente los añadidos en alimentos ultraprocesados, reduce su expresión y acelera procesos degenerativos en vasos sanguíneos, huesos y sistema nervioso.

Consecuencias del exceso de fosfatos añadidos

- Reducción de la expresión de Klotho en el riñón.
- Calcificación vascular precoz.
- Pérdida de masa ósea.
- Envejecimiento celular acelerado.
- Mayor riesgo de daño renal incluso en personas sin enfermedad diagnosticada.

Alta absorción de fosfatos inorgánicos

Los fosfatos añadidos a productos ultraprocesados se absorben casi al 100%, lo que supone un impacto directo sobre los riñones. A diferencia del fósforo natural de los alimentos enteros, el fósforo inorgánico escapa a los mecanismos naturales de regulación.

Hoy en día, una gran parte de la población consume 7 veces más fósforo (fosfatos inorgánicos en su mayoría) que las recomendaciones oficiales de ingesta.

Alimentos ultraprocesados ricos en fosfatos añadidos

- Carnes procesadas industriales (fiambres, embutidos, salchichas, bacon).
- Carnes infiltradas con salmueras fosfatadas (pollo o cerdo en bandejas o congelado).
- Pescado congelado glaseado (con hielo protector y aditivos fosfatados).
- Refrescos de cola y bebidas energéticas.
- Productos de bollería industrial y cereales azucarados.
- Quesos fundidos, en lonchas o cremosos.
- Salsas preparadas (mayonesas, ketchup, salsas BBQ).
- Panes industriales y bases de pizza precocinadas.
- Conservas de legumbres con aditivos (garbanzos, alubias, lentejas).
- Comidas precocinadas y platos preparados (lasagnas, canelones, empanadas industriales).