



**Primo Piano - La proteina della longevità
Klotho: uno strumento promettente per
monitorare i miglioramenti dello stile di vita**

Roma - 01 apr 2025 (Prima Notizia 24) **Dalla XXIII edizione
dell'Aesthetic and Anti-Aging World Congress (AMWC) che si
è svolto nel Principato di Monaco dal 27 al 29 marzo 2025 importanti novità nell'ambito della medicina
antiaging.**

L'invecchiamento non è una malattia: è un'evoluzione naturale della fisiologia umana. I progressi della medicina hanno esteso la nostra aspettativa di vita, ma le malattie croniche e la sindrome geriatrica continuano a colpire la popolazione sempre più anziana. Tuttavia, la medicina tradizionale perpetua un approccio basato sul trattamento piuttosto che sulla prevenzione. Ascanio Polimeni, medico esperto di medicina antiaging di fama internazionale, relatore al XXIII congresso AMWC, è convinto che l'età biologica possa essere modificata applicando i pilastri della life style medicine che comprendono: Nutrizione, Attività Fisica, Gestione dello stress, Sonno ristoratore, Relazioni sociali ed Evitamento di sostanze rischiose con l'obiettivo di aumentare la durata della salute e ridurre la durata della morbilità apportando modifiche al nostro stile di vita. Una importante novità di cui si parlerà nella sessione presieduta dal dott. Ascanio Polimeni è l'uso della proteina Klotho come nuovo biomarcatore di longevità; è stato infatti scoperto che la sua espressione ha effetti significativi sulla salute e sul benessere in particolare per quanto riguarda le patologie correlate all'età per monitorare i miglioramenti nello stile di vita e la salute degli individui. È importantissimo dunque innalzare i livelli di Klotho presenti nel nostro organismo per invecchiare in salute. Il Klotho è una proteina prodotta principalmente nei reni e nel cervello. È stata scoperta per la prima volta nel 1997 e il suo nome deriva dalla mitologia greca, in cui Cloto era una delle tre Moire, le dee del destino, responsabili della vita e della morte. Questa proteina è coinvolta in vari processi biologici, tra cui la regolazione del metabolismo del calcio e del fosforo, e ha dimostrato di avere effetti significativi sulla salute cardiovascolare e sul sistema nervoso. Studi recenti hanno suggerito che i livelli di Klotho nel sangue possono essere correlati alla longevità. Le persone con livelli più elevati di Klotho tendono a mostrare segni di invecchiamento più lenti e una minore incidenza di malattie legate all'età, come le malattie cardiovascolari e neurodegenerative. Questo ha portato i ricercatori a considerare il Klotho come un potenziale biomarcatore per valutare la salute e la longevità. Come interviene questa proteina? È possibile affermare che il Klotho sembra agire come una sorta di guardiano della longevità proteggendo le cellule da danni, migliorando il metabolismo e la funzione del sistema nervoso, riducendo l'infiammazione e lo stress ossidativo; tutti questi effetti combinati tra loro contribuiscono a rallentare l'invecchiamento e migliorare la qualità della vita. Un pilastro fondamentale per la longevità è rappresentato dalla nutrizione, la dieta mediterranea ha un forte impatto positivo sulla nostra salute, inoltre anche secondo le

ultime raccomandazioni OMS aumenta i livelli di Klotho nell'organismo. Questo aspetto fondamentale è dovuto alla presenza tra i suoi macronutrienti di olio di oliva, polifenoli, pesce, legumi, cereali integrali. A supporto della validità degli interventi dietoterapici per innalzare i livelli plasmatici di klotho, sono stati confrontati con l'Healthy Eating Index-2015 (HEI), in adulti di età compresa tra mezza e anziana (40-79 anni), i valori presenti nel sangue della proteina klotho. L'indice in questione HEI valuta la conformità dei soggetti alle raccomandazioni dietetiche statunitensi valutando la composizione e il contenuto dell'assunzione giornaliera di cibo. E' stata riscontrata una correlazione positiva tra i punteggi HEI e i livelli di proteine klotho nel sangue, suggerendo che l'aderenza a modelli alimentari sani può giovare alla prevenzione dell'invecchiamento e al mantenimento della salute innalzando nel sangue i livelli di questa importa proteina. Recenti studi scientifici condotti in USA ed in Europa confermano anche come il digiuno intermittente si è rivelato utile per alzare i livelli di klotho attivando i processi di autofagia (pulizia cellulare); è importante constatare come l'aumento della proteina klotho nel nostro organismo ci aiuti a regolare il metabolismo e l'equilibrio minerale Il klotho ha inoltre potenti effetti sul sistema nervoso, la sua presenza è infatti associata ad una ridotta neurodegenerazione, vale a dire rallenta l'insorgenza di malattie come l'Alzheimer e la demenza. E' da sottolineare come, nonostante la sua importanza, la gestione dello stress, nell'ambito della medicina dello stile di vita è troppo spesso trascurata nella pratica clinica. È noto che lo stress è dannoso per la salute, può causare diverse malattie croniche e ridurre l'aspettativa di vita. Pertanto, avere un marcatore della medicina dello stile di vita in grado di quantificare accuratamente lo stress è essenziale per prevedere la durata della salute. Anche l'esercizio fisico regolare può influenzare positivamente l'espressione del klotho, migliorando la salute cardiovascolare, il metabolismo e la salute cerebrale, il sonno di qualità è fondamentale Il klotho rappresenta una promettente area di ricerca nel campo della biologia della longevità. Sebbene siano necessari ulteriori studi per comprendere appieno i meccanismi attraverso cui il klotho influenza sulla salute e sull'invecchiamento, la sua identificazione come biomarcatore di longevità potrebbe aprire nuove strade per migliorare la qualità della vita e allungare la durata della vita sana. Con il continuo avanzamento della scienza, il klotho potrebbe diventare un elemento chiave nella comprensione e nella cura dell'invecchiamento. Poiché non è possibile assumere il klotho come medicina, è fondamentale adottare tutte le strategie illustrate necessarie per aumentare i suoi livelli nell'organismo. Questo approccio può contribuire a migliorare la salute e il benessere generale dell'individuo.

di Angela Marocco Martedì 01 Aprile 2025