

# BETAINA | PROPRIETÀ E BENEFICI PER PELLE E SALUTE



Category: [X115](#)

Tag: [Idratanti ed emollienti](#)

# Che Cos'è?

La betaina è un aminoacido molto diffuso in natura.

Si ottiene come prodotto secondario della lavorazione della barbabietola da zucchero e viene usata:

- **come farmaco**, nel trattamento di una rara malattia genetica ereditaria chiamata **omocistinuria**;
- **come integratore**:
  - **per il benessere cardiovascolare**: per il mantenimento di normali livelli di colesterolo e omocisteina nel sangue;
  - **ergogenico**: per migliorare le prestazioni sportive in chi è sottoposto a intenso sforzo muscolare;
  - **per aumentare la massa muscolare e migliorare la composizione corporea**: effetto già da tempo noto in ambito veterinario;
- **come cosmetico**: ad azione umettante e idratante.

La betaina è anche nota come **trimetilglicina**, glicina betaina, licina e ossiurina.

## Uso nei Cosmetici

La betaina (INCI **Betaine**, sin. Trimethylglycine) si presenta come un solido bianco, la cui principale caratteristica è l'**elevata solubilità in acqua**.

A pH neutro forma un sale interno.

In soluzione, è in grado di coordinare le molecole di acqua con conseguente formazione di legami idrogeno molto forti, risultando un **ottimo ingrediente ad azione umettante e idratante**.

Inoltre, la betaina svolge una **funzione riparativa e protettiva nei confronti delle mucose**.

## Proprietà Cosmetiche

La Betaina può essere impiegata in una varietà di prodotti cosmetici, che spaziano dai detergenti per corpo e capelli, ai prodotti per lo skin care ([creme viso](#), lozioni, gel, solari, deodoranti).

Le proprietà osmolitiche della betaina **aumentano l'idratazione della pelle e migliorano la barriera cutanea**.

Inoltre, agendo come donatore di metile, la betaina protegge le cellule dagli attacchi dei detergenti più aggressivi.

In 21 soggetti sani, la betaina ha alleviato gli effetti irritanti della pelle causati dai detergenti e diminuito le risposte allergiche <sup>1</sup>.

Essendo molto solubile in acqua, si inserisce facilmente nella fase acquosa della formulazione, dove contribuisce a ridurre la perdita di acqua del prodotto.

È impiegata come idratante e umettante in un range di concentrazione compreso fra l'1 e il 10%.

Le proprietà umettanti della betaina possono **proteggere la bocca da sostanze chimiche e altri irritanti del cavo orale** <sup>2,3</sup>.

Un dentifricio che conteneva betaina ha ridotto i sintomi della secchezza delle fauci in uno studio (DB-RCT) su 45 individui. I pazienti hanno riportato meno secchezza delle labbra e difficoltà a mangiare <sup>4</sup>.

## Fa Male?

La betaina possiede un ottimo profilo tossicologico (è impiegata anche come integratore alimentare) ed è **adatta anche alle pelli più sensibili**.

## Derivati della Betaina

**Cocamidopropyl Betaine, Lauryl Betaine, Coco-Betaine** sono esempi di tensioattivi anfoteri di origine sintetica.

Sono ottenuti a partire dalla betaina ed acidi grassi (come l'acido laurico, o miscele di ammidi e acidi grassi dall'olio di cocco).

La caratteristica principale è quella di ridurre l'aggressività dei tensioattivi primari, in particolare di alchilsolfati e alchileteresolfati.

Sono biodegradabili e indicati per la formulazione di tutti i prodotti per la detergenza, anche di quelli specifici per pelli sensibili e delicate.

Come tutti i tensioattivi anfoteri, in virtù della presenza dell'ammonio quaternario, possiedono proprietà condizionanti nei confronti del capello.

Hanno in genere un basso indice di irritazione e sono considerati un ingrediente sicuro. I problemi di sensibilizzazione sono rari.

## Un Consiglio per la Tua Bellezza



X115® ACE | Pure Vitamins Antiage Complex |  
3 Formule Mono-Concentrate a Utilizzo Ciclico | Altamente Biodisponibili | In flaconcini  
monodose bifasici | **Le Vitamine A | C | E | nello Stato più Puro ed Efficace** | Per un  
Trattamento di Bellezza ai Massimi Livelli

# Betaina come Integratore

## Betaina ed Esercizio fisico

In una meta-analisi (di 7 studi randomizzati), due studi hanno riportato aumenti di potenza e forza in seguito all'integrazione di betaina. Gli Autori hanno concluso che **sono necessari ulteriori studi per valutare l'efficacia di questo integratore** <sup>5</sup>.

In due studi (DB-RCT) su uomini attivi, l'integrazione con betaina ha aumentato le ripetizioni totali durante l'esercizio. Oltre ad aumentare la forza, la betaina potrebbe migliorare la resistenza e ridurre l'affaticamento <sup>6</sup>.

## Betaina e Composizione Corporea

In uno studio (DB-RCT) su 23 uomini esperti di allenamento della forza, l'integrazione di betaina a lungo termine durante un programma di allenamento (6 settimane) ha migliorato la composizione corporea. Gli uomini hanno beneficiato di aumenti significativi della massa magra e diminuzioni del grasso corporeo <sup>7</sup>.

In uno studio (RCT) su 12 uomini allenati, l'integrazione con betaina associata alle sessioni di allenamento ha ridotto i livelli di cortisolo. Ha anche aumentato l'ormone della crescita, che aiuta la sintesi proteica muscolare. Ciò ha causato un aumento della loro massa magra <sup>8,9</sup>.

Sono necessari studi su larga scala e di alta qualità per confermare questo presunto vantaggio della betaina.

## Betaina e Salute Cardiovascolare

Gli studi osservazionali hanno dimostrato che **livelli più elevati di omocisteina nel sangue sono collegati a un rischio maggiore di malattie cardiache e ictus** <sup>10, 11, 12</sup>.

Tuttavia, gli studi hanno dimostrato che abbassare l'omocisteina con gli integratori non produce necessariamente i benefici auspicati **e risulta persino dannoso** in alcuni casi <sup>13, 14, 15</sup>.

Non è chiaro, quindi, se la riduzione dell'omocisteina ottenuta attraverso la betaina possa essere protettiva per il cuore.

In una revisione di 74 studi clinici, l'assunzione elevata di colina e betaina è stata associata a una riduzione dei marker infiammatori nel sangue <sup>16</sup>.

Sebbene l'assunzione di betaina non sia associata all'incidenza di infarto, il consumo a lungo

termine è stato collegato a un minor numero di decessi correlati alle malattie cardiache. Sono necessari ulteriori studi <sup>17</sup>.

## Betaina e Digestione

La betaina cloridrato (betaina HCl) è composta da betaina e acido cloridrico. È un integratore che presumibilmente aumenta l'acidità dello stomaco, favorendo la digestione nelle persone con ipocloridria <sup>18</sup>.