



## **BETAÍNA HCL**

**Fórmula Molecular:** C<sub>5</sub>H<sub>12</sub>ClNO<sub>2</sub>

**PM:** 153.61 g/mol

**CAS:** 590-46-5

**Fator de correção:** Não aplicável

**Uso:** Interno

## **PROPRIEDADES**

A betaína é um aminoácido trimetilado obtido através da oxidação de colina na membrana interna da mitocôndria, quando exposta a desmetilações, ela dá origem à glicina, agindo nesse processo como um doador de grupamentos metil em diversas vias bioquímicas. Possui potencial para estabilizar a função metabólica das células em diferentes condições de estresse e com baixo gasto energético, sendo que tais propriedades osmoprotetoras relacionam-se a característica bipolaridade e alta solubilidade em água.

Alguns estudos avaliaram os efeitos clínicos da suplementação, foram avaliados com doses variando de 500 a 9.000 mg/dia. Alguns estudos utilizando modelos animais sugerem que a suplementação de betaína poderia promover a redução de adiposidade e/ou gerar ganho de massa muscular magra. Além disso, investigações prévias relatam efeitos positivos da betaína em esportes de modalidade aeróbica e exercícios de resistência.

. A quantidade equilibrada de ácido clorídrico é importante para a digestão e defesa do organismo contra microorganismos, a betaína também auxilia na fragmentação de nutrientes, para que os mesmos possam ser absorvidos, auxilia o estômago a quebrar as gorduras e proteínas.

## **INDICAÇÕES**

- Pacientes com hipocloridria;
- Transtornos hepáticos;
- Esteato-hepatite (gordura no fígado) não alcoólica e como doadora de radicais metil na homocistinúria;
- Hipopotassemia e alergias alimentares.



## POSOLOGIA

Recomenda-se a utilização para adultos de 100 a 600 mg ao dia, acompanhado de refeições que contenham proteínas.

## EFEITOS COLATERAIS

- Perturbações estomacais;
- Náuseas;
- Diarreias leves.

## SUGESTÃO DE FÓRMULA

Componentes	Quantidades
Betaína	300 mg
Excipiente	qsp
Mande Cápsulas.	
Posologia: 1 cápsulas às refeições	

## REFERÊNCIAS

BATISTUZZO, J.A; ITAYA, M; ETO, Y. Formulário Médico-Farmacêutico. São Paulo/SP: Atheneu, 5ª Ed. 2015

Freitas, Hércules Rezende, Myleide Rodrigues Barbosa, and Thaynan da Silva Ramos. "O papel da suplementação de betaína na atividade física: uma revisão sistemática." Nutrire40.2 (2015): 246-260.

Olthof, Margreet R., et al. "Low dose betaine supplementation leads to immediate and long term lowering of plasma homocysteine in healthy men and women." The Journal of nutrition 133.12 (2003): 4135-4138.