

✓ Aiuto tesi ✓ Garanzia antiplagio ✓ Pagamento rateale

UNIVERSITUTOR
Valorizziamo il tuo tempo



@GQItalia

Grooming

Con la L-teanina la pelle ha un nuovo alleato che fa bene anche alla mente

Non cancella rughe né imperfezioni, ma apre una nuova strada della cosmetica: quella che unisce equilibrio mentale e salute cutanea

di Michela Marra

10 settembre 2026

La **L-teanina** non è l'ingrediente star dell'ennesimo siero high-tech né tantomeno l'attivo destinato a diventare virale su TikTok. Questa **nuova ossessione del mondo beauty**, infatti, arriva dal mondo del **benessere** e ci racconta un vero e proprio cambio di paradigma. Oggi le persone non si chiedono più cosa fare per avere una pelle al top, quanto piuttosto quali sono le **strategie efficaci per permettere a cute e corpo di funzionare al meglio**. In questo nuovo modo di vivere la cosmetica "inside out" – ovvero sempre più orientata a partire dall'equilibrio dell'organismo prima di vedere risultati visibili - entra in scena la **L-teanina**, un aminoacido naturalmente presente nel **tè verde**.



Green Tea Leaf. Italy. Europe. (Photo by: Stefano Tripodi/REDA/Universal Images Group via Getty Images) REDA/Getty Images

Search fo

IL MIGLIOR INTEGRATORE

1. PER LA PERDITA DEI CAPELLI >

2. CREMA PER LE MACCHIE DELL'ETÀ SUL VISO >

3. LA MIGLIOR CREMA PER LE FACCE OVER 70 >

4. IL MIGLIOR OROLOGIO DEL MONDO >

CREMA IDRATANTE PER
5. IL VISO ANTI-INVECCHIAMENTO >

10 MIGLIORI
6. INTEGRATORI DI VITAMINA D >

I numeri raccontano bene il fenomeno. Secondo un'analisi delle ricerche Google realizzata dalla piattaforma *Fresha*, le ricerche di "L-teanina" sono aumentate del 232% nell'ultimo anno, raggiungendo oltre 662mila query mensili. Ancora più impressionante è il dato relativo a "L-teanina per la pelle", cresciuta di oltre cento volte rispetto all'anno precedente.

Dalla mente alla pelle



(Original Caption) Portrait of a man grasping his head in an expression of worry or despair. Undated photograph. Bettmann

ANNUNCIO PUBBLICITARIO





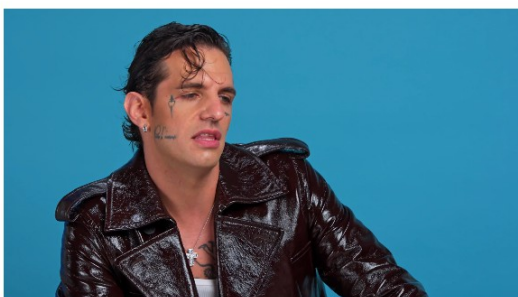


Il motivo del successo della L-teanina è semplice: il suo bersaglio principale non è la pelle, ma il sistema nervoso. «La L-teanina è utilizzata da tempo negli integratori ed è conosciuta per la sua capacità di favorire il rilassamento mentale, migliorare concentrazione e funzioni cognitive e aiutare a ridurre stress e ansia, senza però provocare sonnolenza», spiega Carolina Bussolletti, dermatologa e membro del consiglio direttivo AIDECO. Ma come fanno tutte queste caratteristiche ad agire positivamente sulla pelle? Funziona così: quando lo stress diventa cronico, il corpo produce più cortisolo, un ormone che può indebolire la barriera cutanea e favorire infiammazioni e irritazioni. Saper gestire meglio lo stress può avere un impatto positivo sulla pelle.



VIDEO

Achille Lauro racconta quali sono gli oggetti di cui non può fare a meno



È proprio il legame tra sistema nervoso e pelle, due realtà più connesse di quanto si pensasse, al centro della neurocosmesi, uno dei settori più interessanti della ricerca dermatologica. In questo ambito la L-teanina sta emergendo anche come possibile attivo cosmetico. «Le sue proprietà antiossidanti, la capacità di contrastare i processi infiammatori, sostenere l'equilibrio del microbioma cutaneo e stimolare i fibroblasti, le cellule responsabili della produzione di collagene, elastina e acido ialuronico, la rendono una molecola molto promettente», conferma Bussolletti. Se da una parte non possiamo sperare di avere una crema alla L-teanina che cancelli miracolosamente rughe o acne, dall'altra ora sappiamo che questo ingrediente può aiutare l'epidermide a rispondere meglio agli stress quotidiani. E non è poco.

La L-teanina non è il nuovo retinolo





Il vero punto di forza della L-teanina è che non cerca di sostituire gli attivi tradizionali. Non vuole essere il nuovo retinolo né prendere il posto della **vitamina C**. Piuttosto, rappresenta una filosofia diversa: quella secondo cui **una pelle sana è anche il risultato di un sonno migliore**, di livelli di stress più bassi e di uno stile di vita equilibrato. È lo stesso cambiamento che sta spingendo milioni di persone ad affiancare alla skincare integratori, alimentazione consapevole, mindfulness e strategie per migliorare la qualità del riposo. Il concetto è chiaro: il cosmetico, da solo, non basta più.

Il prossimo ingrediente da tenere d'occhio?

Per ora la L-teanina resta un ingrediente di nicchia, ancora lontano dalla popolarità di attivi come **retinolo** e **vitamina C**, ma il suo potenziale potrebbe portarla presto sotto i riflettori. Già presente negli integratori e in alcune formule della K-Beauty, dove il legame con la tradizione del tè verde è profondamente radicato, rappresenta una delle molecole più interessanti della nuova era della skincare, quella in cui mente e pelle vengono considerate sempre più connesse. Come spiega Bussoletti, «parallelamente alla diffusione della neuro-cosmesi e all'approccio beauty in&out, la L-teanina potrebbe emergere sempre più come attivo proprio grazie al suo dualismo di attività sul sistema nervoso centrale e sulla pelle». Una doppia azione che racconta il futuro della bellezza: non solo correggere ciò che vediamo allo specchio, ma creare le condizioni perché la pelle possa ritrovare il suo equilibrio naturale.

TAGS **SKINCARE**

GQ Recommends

Il meglio della moda maschile insieme alle offerte più interessanti del momento, selezionate dagli editor di GQ

REGISTRATI

Proseguendo con la registrazione dichiaro di aver letto e accettato le [Condizioni generali di contratto](#).

GQ CONSIGLIA



Grooming

Ho provato il detergente viso che non fa schiuma, ma è un sapone

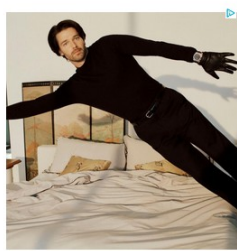
di Gioele Panedda



Grooming

Questa maschera viso di Biologique Recherche funziona anche come crema da barba, e ho voluto provarla

di Gioele Panedda



Sponsored

Patrick Schwarzenegger: staccare per ritrovarsi

di [Andrea Baroni](#)



Grooming

Questa maschera notte da 20 euro è la nuova ossessione skincare di TikTok, ma è davvero efficace?

di Gioele Panedda