

Ya hemos comentado desde estas líneas que uno de los graves defectos de la alimentación en las sociedades opulentas, como la nuestra, es el excesivo consumo de dulces en sus más variadas y diversas formas; son los llamados carbohidratos rápidos o de elevado índice glucémico.

Por esta razón se han puesto de moda y se ha generalizado el consumo de los llamados edulcorantes artificiales (sacarina, ciclamato, aspartame, etc.). Estos productos tienen un poder edulcorante cientos de veces mayor que el azúcar refinado, no aportan calorías, no aumentan los niveles de glucosa en sangre y no producen efectos indeseables cuando se consumen de una manera normal. Por eso el uso de estos edulcorantes para endulzar nuestros alimentos y bebidas o para preparar dulces es de gran beneficio para aquellas personas con diabetes, obesidad, hipertensión o con los triglicéridos elevados en sangre. Estas Navidades muchas personas habrán consumido dulces navideños endulzados con al-

JOSÉ ENRIQUE CAMPILLO
MÉDICO, CATEDRÁTICO DE FISIOLÓGIA Y
EXPERTO EN NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN

ESTEVIA

Nuevo edulcorante natural sin caloría



i Para saber más: www.mono_obeso.typepad.com

gunos de estos productos.

¡Pero hay novedades interesantes! El mes pasado se aprobó oficialmente la comercialización en Europa de un nuevo edulcorante natural que va a revolucionar nuestra forma de alimentarnos en lo que a dulces se refiere. Este edulcorante ya había sido aprobado con anterioridad en otros mercados como Estados Unidos, Japón, China y Australia.

Se trata de los derivados de la estevia, los glucosidos de esteviol. La estevia es una planta de la familia del girasol, la *Stevia rebaudiana*. Es una hierba nativa de Paraguay muy dulce, por ello en algunos sitios a

esta planta se la conoce por el nombre de «hoja dulce» o «azúcar verde». Las sustancias edulcorantes son el esteviosido y el rebaudiosido A que se extraen de las hojas de la planta y son 300 veces más dulces que el azúcar común y son compuestos que no se metabolizan en el organismo y no aportan calorías.

La estevia está considerada como una planta con numerosas virtudes medicinales. La estevia natural, sin refinar, contiene más de 100 elementos y aceites volátiles identificados y se le atribuyen numerosas propiedades saludables. Esta planta la han utilizado los indios guaraníes durante siglos

y ya se conocieron sus propiedades por los primeros españoles que pisaron aquellas tierras.

Sus extractos han mostrado resultados prometedores en investigaciones médicas en el tratamiento de la obesidad y de la presión arterial (tienen efecto vasodilatador, diurético y cardiotónico, es decir, regula la presión y los latidos del corazón). La estevia no tiene ningún efecto en los niveles de glucosa en la sangre, y es por esta razón, por la que resulta un edulcorante natural atractivo para el uso de pacientes diabéticos y los que se encuentran sometidos a dietas de bajo contenido en hidratos de carbono rápidos (dulces). No se han detectado efectos perjudiciales de ninguna clase, como efectos mutagénicos u otros efectos que dañen la salud.

Como edulcorante natural en todo el mercado europeo la estevia se podrá emplear para edulcorar diversos productos alimenticios y bebidas. En refrescos, productos lácteos fermentados aromatizados, helados, como edulcorante de mesa, en alimentos dietéticos para control del peso, etc.