



La stevia coloniza los comercios mezclada con otros edulcorantes

Lo que ingiere el consumidor en ocasiones es un 99 % de eritritol

ALFONSO ANDRADE
REDACCIÓN / LA VOZ

Su nombre científico es *Stevia rebaudiana Bertonii* y es una planta originaria de Paraguay que alumbra la nueva generación de edulcorantes que invaden desde hace unos meses los supermercados españoles. En diciembre del 2011, la Comisión Europea dio luz verde a la comercialización del glucósido de steviol (sustancia dulce de la planta) como aditivo alimentario edulcorante con el número E-960. Desde entonces, los palés han sido colonizados con rapidez por endulzantes elaborados con esa sustancia, natural y acaórica, que una vez en el organismo libera una molécula de glucosa que consumen las bacterias del colon y no se absorbe.

Según la Asociación Europea de la Stevia (Eustas), con sede en España, esta planta ha mostrado «posibilidades interesantes» en investigación médica para el tratamiento de la obesidad y la presión arterial alta. Tiene un efecto «insignificante» sobre el azúcar en la sangre y por eso es «atractivo» para las personas con diabetes. Tesis como esta son las que han animado a las firmas comerciales a lanzar masivamente productos con stevia, en sustitución de otros endulzantes sintéticos con efectos secundarios.

Más cauta que los responsables de Eustas es Beatriz Dueñas, directora de la Fundación para la Diabetes, para quien la stevia es «una alternativa más». Admite que es «interesante», sí, pero no se posiciona sobre sus supuestas ventajas para la salud, como la capacidad para regular los niveles de azúcar en el organismo: «Faltan estudios específicos en la UE —advierte—, pues los beneficios por ahora se han constatado solo en ratas, no en humanos».

Respecto a que los edulcorantes con stevia sean naturales, Dueñas precisa que «hay que verlos uno a uno». El glucósido de steviol supone solo entre el 1 y el 4 % del endulzante que se vende al consumidor. Se emplean cantidades mínimas porque su capacidad es trescientas veces superior a la del azúcar y porque la ingesta recomendada es de un máximo de 4 miligramos por kilo de peso al día. Las consecuencias de un exceso en la ingesta son, según algunos ex-



Plantación de «Stevia rebaudiana», una especie que es originaria de Paraguay. JOSEP PAMIES BLOG

pertos, intestinales, como diarreas, aunque no todos los autores están de acuerdo en este punto.

En cualquier caso, se está mezclando el glucósido de steviol con otros agentes de carga, otros excipientes. Y la clave es saber cuáles son y en qué proporción se usan.

En varios formatos

En los supermercados encontramos endulzantes de stevia granulados, en pastilla y líquidos. En el caso de los dos primeros, el agente de carga suele ser eritritol, otro edulcorante que es un polialcohol obtenido a partir de glucosas fermentadas con levadura. Supone en definitiva entre el 96 y el 99 % del contenido del envase, a pesar de que lo que se anuncia en letras enormes es la stevia (únicamente del 1 al 4 %).

ASÍ ES LA PLANTA

SU CONSUMO

Ingesta directa. Lo mejor es comer sin más las hojas o preparar con ellas una infusión.

DE SABOR DULCE

Trescientas veces más dulce que el azúcar. En 1931, los químicos franceses Bridel y Lavielle aislaron por primera vez los glucósidos de la stevia, responsables de su sabor, trescientas veces más dulce que el azúcar.

Caso diferente es el del producto líquido. Aquí el agente de carga suele ser agua desmineralizada, con un 4 % de steviol, «y es evidente que así el único edulcorante que se ingiere es stevia», precisa Francisco Martín, vicepresidente de la Sociedad Española de Diabetes.

Martín explica que los estudios realizados demuestran que el glucósido de steviol «ayuda a mejorar los niveles de glucosa e insulina después de la ingesta», pero coincide con Dueñas en que los resultados «no se han constatado todavía en humanos». Y además, se está consumiendo el extracto dulce de la hoja, pero no la hoja en sí, con mayores beneficios.

Lo ideal, según los defensores del producto, es comer directamente la hoja de la

stevia o hacer con ella una infusión, como si fuese té, pero ahí surge un nuevo problema: a pesar de que en determinados comercios y mercadillos es posible adquirir estas hojas, la UE «no ha aprobado todavía la comercialización de la planta, por lo que de momento no es legal su venta», según precisan fuentes de la Asociación Europea de la Stevia.

Sí lo es, y desde hace tiempo, en países como Japón, donde hace cuarenta años que están prohibidos los edulcorantes artificiales.

Sin embargo, como su consumo no está penado en España, numerosas personas —sobre todo diabéticos— plantan stevia en sus domicilios para disponer de ella a su antojo. No hay una fecha prevista para la autorización de la UE, pero los expertos creen que no tardará demasiado en llegar.



Los denominaron steviósidos y rebaudiósidos.

PROPIEDADES

Regula el azúcar en la sangre.

Sus principales defensores esgrimen estudios como el del Aarhus University Hospital, de Dinamarca, que sostiene que el steviol induce a las células beta del páncreas a generar una secreción considerable de insulina, clave en el tratamiento de la diabetes

del tipo 2. Se le atribuyen también los efectos vasodilatador, diurético y cardiotónico.

PRECIOS

A partir de un euro y medio.

El envase de edulcorante de cien comprimidos cuesta alrededor de un euro y medio. Tanto el formato líquido (125 mililitros) como el granulado (120 gramos) se venden por algo menos de cuatro euros.