

23-ABR-12

- [Gente](#)
- [COMUNICACIÓN](#)
- [RELIGIÓN](#)
- [LARED](#)
- [LOS TOROS](#)
- [VERDE](#)
- [CIENCIA](#)
- [VD VIAJES](#)
- [MOTOR](#)
- [L'OSSERVATORE](#)
- [SUPLEMENTOS](#)

Síguenos en: [f](#) [t](#) [w](#)

## Stevia, el primer edulcorante natural sin calorías

La Unión Europea ha aprobado el uso de esta planta como edulcorante. A diferencia de los artificiales como la sacarina, el aspartamo o el ciclamato, carece de toxicidad y endulza hasta 300 veces más que el azúcar, pero su papel en el control de la glucosa no está del todo claro

- 9
- 
- 

0

- 
- 

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 



**Doble clic** sobre cualquier palabra para ver significado

21 Abril 12 - - Beatriz Muñoz

A la hora de endulzar una bebida o un alimento suele ser una costumbre recurrir al azúcar. Sin embargo, esta tendencia ha cambiado en los últimos años por el auge que han experimentado los edulcorantes. Sacarina, aspartamo y ciclamato encabezan la lista, pero su ingesta, a largo plazo, no resulta inocuo para la salud. En un intento por ofrecer un producto natural y que, además, endulce igual que sus homólogos, surge la stevia un endulzante procedente de la planta de la stevia, de origen paraguayo que, tradicionalmente, se ha empleado para el uso de alimentos y bebidas en varios países del mundo. En noviembre del pasado año la Unión Europea aprobó su inclusión dentro de la lista de aditivos alimentarios edulcorantes bajo la denominación de glucósidos de esteviol.

Para la doctora Montse Folch, especialista en Nutrición de la Clínica Teknon de Barcelona, «posee un poder edulcorante 300 veces superior al del azúcar, no altera el sabor del alimento que endulza, no tiene calorías, aporta hierro, fósforo, fibra, calcio, potasio, zinc, vitaminas A y C y posee un efecto de control de la presión arterial por su efecto vasodilatador y diurético».

### Controversia

Los diabéticos y las personas que quieren perder peso son, por excelencia, el colectivo más fiel a los edulcorantes. Frente a la controversia que existe entre los artificiales a la hora de controlar los niveles de insulina, el doctor José Antonio García Donaire, experto en riesgo cardiovascular y metabólico del Hospital USP San Camilo de Madrid, afirma que «por su bajo índice glucémico lo pueden utilizar los diabéticos». No obstante, el papel de esta planta en el control de la diabetes no está del todo claro. Según Teresa Ortega, profesora de Farmacología de la Universidad Complutense de Madrid y vicepresidenta de Investigación sobre Fitoterapia (Infito), «los ensayos farmacológicos realizados in vitro e in vivo han demostrado que los extractos de la hoja de stevia son capaces de reducir la glucosa plasmática en animales de experimentación mediante el incremento en la secreción de insulina y una mejor utilización de la glucosa en tejidos periféricos y músculos. Pero estos resultados son controvertidos cuando se extrapolan al hombre».

La stevia está considerada como un edulcorante seguro aunque la ingesta diaria admisible está situada, según establece la agencia Europea de Seguridad Alimentaria y Nutrición (EFSA), situadas en cuatro miligramos por kilo de peso corporal al día. «El límite a su uso dependerá de la tolerancia por parte del consumidor, aunque al ser un producto natural, su ingesta puede mantenerse de forma indefinida», aclara García. Por su parte, José Luis Rosúa Campos, investigador en producciones vegetales y recursos naturales de la Universidad de Granada que, además, está trabajando en un proyecto de I+D+i sobre el cultivo de stevia, defiende que «es muy difícil superar la cantidad marcada por las autoridades, por lo que es casi imposible que su ingesta repercuta de forma negativa sobre la salud».



0



+ PUBLICIDAD ↓

#### **-90% en Bajar Peso**

Hasta -90% en Salud y Belleza.  
Regístrate Gratis y Disfruta!  
[Groupalia.com/Bajar+Peso](http://Groupalia.com/Bajar+Peso)

#### **Curso Naturopatía**

Esta Semana Matrícula Gratis. Crece Profesionalmente. ¡Infórmate Aquí!  
[www.deustosalud.com/Naturo](http://www.deustosalud.com/Naturo) Anuncios Google