

Estevia, un endulzante natural

La estevia (*Stevia Rebaudiana* Bertoni) se obtiene de un arbusto originario de Paraguay y Brasil que se utiliza desde hace muchos años como **endulzante natural**. Las hojas de la planta son 30 veces más dulces que el azúcar y el extracto unas 200 veces más.

Se utiliza mucho en Japón y en Extremo Oriente como edulcorante, tanto en refrescos, como en chicles, hasta para saltear las salsas. Los japoneses han realizado muchísimos estudios clínicos sobre la estevia y su extracto, el esteviósido y aunque se ha demostrado que es inocuo, está prohibido en la UE, sin embargo se puede adquirir en algunas herboristerías el material crudo en polvo.

Las hojas secas de la estevia contienen un 42% aproximadamente de sustancias hidrosolubles, además contiene proteínas, fibra, hierro, fósforo, calcio, potasio, zinc, rutina, vitamina A y C.

Diversos estudios aseguran que es apto para diabéticos, ya que regula los niveles de glucosa en sangre, también muestran que es una planta antibacteriana bucal, digestiva, diurética, vasolidatadora, con efectos beneficiosos en la absorción de la grasa y a presión arterial, entre otros beneficios.

La estevia también tiene aplicaciones cutáneas para solventar problemas como el acné, la dermatitis, el eczema e incluso como mascarilla, y es con este fin con el que se puede encontrar en Europa.

¿Por qué será entonces que la Unión Europea considera que no hay suficientes datos que garanticen la seguridad de su uso alimentario?

