**STEVIA - UNA DULZURA SALUDABLE**

La stevia es un pequeño arbusto herbáceo, que rara vez supera los 80 cm de altura, de la familia de los crisantemos. Su nomble científico es *Stevia Rebaudiana Bertoni*, en homenaje a los científicos (Rebaudi y Bertoni) los primeros que han estudiado y clasificaron la stevia. Es nativo de las montañas del Amambay, entre Paraguay y Brasil, donde crece espontáneamente, habiendo sido consumido por los indios guaraníes durante siglos, mucho antes de la llegada de los españoles a América. Conocido por los nativos como *Ka’a He’e*, que significa hierba dulce, la stevia es el edulcorante natural más antigua que se tiene conocimiento.

Las hojas de stevia es la parte más dulce de la planta en la que residen sus propiedades terapéuticas. Sus flores son pequeñas y blancas y no muy llamativo. Las semillas de esta planta son las semillas muy ligeras, que son esparcidas por el viento, con baja capacidad de germinación.

En la actualidad, la stevia se cultiva intensamente para fabricación de edulcorantes, y también para el consumo como planta medicinal debido a sus propiedades medicinales.

En América del Sur, en la actualidad, la stevia se cultiva principalmente en las ciudades de Amambay e Iguazú, en la frontera de Brasil, Paraguay y Argentina. Sin embargo, China es el mayor productor y consumidor de stevia en el mundo, seguido por Japón.

La planta de stevia está relacionada a los macro y micronutrientes. Entre los macronutrientes son nitrógeno, fósforo, potasio, calcio, magnesio y azufre. Los micronutrientes incluyen boro, hierro, manganeso, zinc y cobre.

El botánico suizo Moisés Santiago Bertoni fue el primero en describir, en 1887, el sabor dulce de la stevia; en 1900, el químico paraguayo Ovidio Rebaudi logró aislar los principios activos responsables de su dulzura. La stevia no contiene calorías y sus hojas pueden utilizarse en su estado natural, gracias a su alto poder endulzante, siendo que las pequeñas cantidades de producto son necesarios.

En 1997, el extracto de stevia fue purificado, obteniendo el esteviósido, un polvo blanco y altamente higroscópico, por lo que deben conservarse en un recipiente hermético para evitar la humedad.

Los extractos de *Stevia rebaudiana* son utilizadas como edulcorante/endulzante natural o en suplementos dietéticos, debido a su contenido de glucósidos: stevioside y rebaudiosídeo, con características químicas y farmacológicas adecuadas para su uso en la alimentación humana. Los principios de la *stevia rebaudiana* son debido a sus componentes naturales activos presentes en sus hojas, son el esteviósido y el rebaudiosídeos A, B, C, D y E; El dulcosídeos A y el steviol osídeo. El esteviósido tiene un ligero sabor amargo y proporciona 250 a 300 veces el dulzor del azúcar. Las hojas de la planta stevia savage contiene 0,3% de dulcosídeo, 0,6% de rebaudiosídeo C, 3,8% rebaudiosídeo A y 9,1% esteviósido. De las 110 especies estudiadas por el sabor dulce, sólo 18 muestran este recurso. De todas las especies, la *Stevia rebaudiana Bertoni* es la más dulce.

Como se mencionó anteriormente, el intenso y notable sabor dulce de la stevia es debido a los glicósidos de esteviol: (esteviósido, rebaudiosído A, rebaudiosído C, dulcosídeo A, rubusosídeo, steviolbiosídeo, rebaudiosído B). El análisis de su composición química muestra que estos compuestos son de 250 a 300 veces más dulce que la sacarosa (azúcar), con la ventaja de que no hay calorías y no son cariogénicos.

Otro valor añadido del stevia es un edulcorante natural, que no es una fuente de fenilalanina, actúa como un sustituto del aspartamo.

En varios países, el uso de stevia es aprobado como un edulcorante siendo añadido a las conservas de verduras, salsas, bebidas, dulces, goma de mascar, yogures y helados. Sú adición a estos alimentos y bebidas dulces permite la entrega de menos energía, y adaptarse a las dietas de control de azúcar, tales como las recomendadas en el caso de la obesidad, la diabetes, niveles altos de triglicéridos y la caries dental.

Los edulcorantes se utilizan como sustitutos para el azúcar en los tratamientos contra la obesidad y diabetes, enfermedades que pueden llevar al desarrollo de varias otras enfermedades, particularmente de tipo degenerativa crónica.

También conocido como “el edulcorante milagroso”, la stevia tiene en su composición un alto porcentaje de los glicósidos de esteviol, lo cual le da un sabor dulce intenso y propiedades terapéuticas contra la diabetes, la hipertensión y la obesidad; También ayuda a controlar el peso, la saciedad y el hambre. Por su contenido de compuestos fenólicos, también actúa como un excelente antioxidante y anticancerígeno, además de tener propiedades antibacterianas, anticonceptivas y diurético.

El uso comercial de la stevia fue aprobado por la *Joint Food and Agriculture Organization/World Health Organization Expert Committee on Food Additives*, siendo considerado como GRAS por la FDA.

El Comité conjunto FAO/OMS de expertos en Aditivos Alimentarios (JECFA) concluyó que los glicósidos de esteviol son seguros para su uso en aliemtnos y bebidas, establecer una Ingesta Diaria Admisible (IDA) de 4mg por kg de peso corporal al dia, expresado com esteviol. El JECFA establece especificaciones de identidad y pureza de los glicósidos de esteviol en un mínimo del 95% de la suma de siete ingredientes activos.

En Europa, la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) realizó una evaluación general de la seguridad para la aprobación de stevia como edulcorante de alimentos y para su uso como potenciador del sabor. Basado en la evaluación del JECFA, Suiza ha autorizado el uso de productos que contienen glucósidos de Esteviol, de conformidad con las especificaciones del JECFA. En los Estados Unidos, la FDA acepta el uso de stevia con un mínimo de 95% de rebaudiósido A es segura como edulcorante en alimentos y bebidas. Australia y Nueva Zelanda, ha aprobado el uso de glicósidos de esteviol según el JECFA, en un rango definido de aplicaciones alimentarias.

Los productos con stevia están creciendo rápidamente, ya que los extractos de las hojas de stevia de alta pureza se utiliza como ingrediente edulcorante en alimentos y bebidas en más de 65 países alrededor del mundo.

En los últimos años, el mercado de alimentos y bebidas con stevia mostró un aumento del 712%. Este aumento se debe a la innovación y el deseo de satisfacer las necesidades de los consumidores que buscan los productos endulzados de forma natural, sin calorías.

De acuerdo con la Global Stevia Institute, stevia es un ingrediente muy versátil, que funciona bien en productos lácteos como leche, yogur, zumos, refrescos y bebidas no alcohólicas, productos horneados y salsas saladas, entre muchos otros productos. En la actualidad, las posibilidades de aplicación son infinitas para los formuladores buscan mantener el sabor dulce con calorías reducidas y/o ofrecer productos naturales.

Según un estudio realizado por Mintel, consultoría especializada en estudios de mercado y análisis, el lanzamiento de alimentos y bebidas con stevia en América Latina está creciendo a una tasa anual del 53%, casi replicando el índice de crecimiento global, que es del 52%.

Los alimentos siguen en el liderazgo de las liberaciones, seguida de las bebidas, que representan el 60% de los productos con stevia introdujo en el mercado Latinoamericano.

La innovación es el motor de la stevia y la categoría que lidera en número de las liberaciones de los productos lácteos, que representan el 20% de los nuevos productos con stevia disponible en el mercado, seguida por los edulcorantes y el azúcar (12%), productos de panadería (12%) y zumos (11%), entre otras categorías.

Otro conductor de stevia es el deseo de reducir el nivel de sobrepeso y obesidad, ya que permite lanzar al mercado productos que satisfagan a los consumidores sin proporcionarles la entrada de calorías excesivas. En consecuencia, Mintel informa que categoría con el mayor número de entradas fueron caramelos de chocolate (600%), postres y helado (500%), bebidas y aperitivos (ambos con 367%) y las barras de caramelo (300%).

De acuerdo al Global Stevia Institute, la stevia es la solución ideal para el mercado actual, donde los consumidores están buscando alternativas más saludables y naturales y donde las autoridades desarrollar productos para satisfacer esta demanda.

Actualmente, existen en el mercado miles de productos que contienen stevia origen natural, como té, jugos y refrescos, yogur, leche de soja, granola, cereales, panes, ensaladas, goma de mascar, conservas de fruta y productos de confitería, además de los edulcorantes, ofreciendo a los consumidores alimentos y bebidas sabrosas sin añadir calorías.