
La stevia

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

Si stanno sempre più diffondendo i surrogati dello zucchero e recentemente anche in Italia è stato messo in vendita un nuovo dolcificante.

Nel mondo occidentale si sta assistendo ad un consumo eccessivo dello zucchero, consumo che da circa 50 anni è triplicato. I medici sono concordi nel dire che assumere troppo zucchero possa favorire diverse malattie degenerative, cardiovascolari e l'obesità.

Negli Stati Uniti circa i due terzi della popolazione sono in soprappeso.

Secondo uno studio condotto da una Università della California e pubblicato sulla prestigiosa rivista *Nature*, lo zucchero può rendere dipendenti come il fumo e l'alcol.

Si stanno sempre più diffondendo i surrogati dello zucchero e recentemente anche in Italia è stato messo in vendita un nuovo dolcificante non calorico ricavato da una pianta: la Stevia reubadiana. La stevia è una pianta del Paraguay, conosciuta dagli indios da epoche antiche, apprezzata e ritenuta pianta della salute. Le foglie contengono alcune sostanze (glicosidi) con uno straordinario potere dolcificante. Studi condotti di recente hanno evidenziato che alcuni derivati della stevia hanno proprietà ipoglicemiche ed ipotensive.

È coltivata in America ma anche in Estremo Oriente (Giappone, Cina, ecc.). Il Giappone è uno dei maggiori consumatori di stevia e i derivati di questa pianta sono ampiamente utilizzati per dolcificare molti cibi (salse, soia, bibite, ecc.).