

La Stevia rebaudiana: sicurezza del consumo e consigli per gli acquisti. Parte II

lascuoladiancel.it/2015/01/21/la-stevia-rebaudiana-sicurezza-del-consumo-e-consigli-per-gli-acquisti-parte-ii/

La Scuola Di
Ancel

21/1/2015

Pubblichiamo oggi la seconda parte del contributo della dottoressa Valentina Viti, Biologa Nutrizionista, sulle proprietà della Stevia rebaudiana

Data la peculiare caratteristica dei *glicosidi steviolici* di possedere un elevato potere dolcificante in piccole quantità e soprattutto senza fornire calorie, gli estratti di stevia o le foglie essiccate possono essere utilizzati come dolcificanti naturali.

Mentre in Sud America e in Giappone la Stevia viene utilizzata come dolcificante già da decenni (il Giappone, Paese maggior consumatore al mondo, la utilizza come dolcificante dalla fine degli anni settanta), in Europa e negli USA l'iter che ne ha autorizzato il consumo e la sicurezza come additivo alimentare è stato più lungo. Nel 1991 gli USA proibirono l'importazione di stevia in tutte le sue forme perché non ritenuta sicura da alcuni studi, alimentando i sospetti che invece se ne temesse la concorrenza commerciale con gli altri dolcificanti allora utilizzati dall'industria alimentare. Il divieto fu abolito quattro anni dopo.

Si è dovuto aspettare il 2008, anno in cui la *Joint FAO/WHO Expert Committee on Food Additives* (JECFA) e l'FDA — dopo attenti studi sia in vitro sia in vivo — hanno stabilito una dose accettabile di assunzione quotidiana di steviolo puro ($\geq 95\%$) come additivo alimentare: **0-4 mg/kg di peso corporeo**, equivalenti a 12 mg/kg di peso corporeo per il rebaudioside A. L'approvazione europea è avvenuta a novembre 2011 per conto dell'EFSA (*European Food Safety Authority*) che, alle stesse dosi giornaliere, ne ha riconosciuta la sicurezza con nessun rischio documentato di cancerogenicità, tossicità o genotossicità.

Pertanto ora, anche nei Paesi europei e americani, i glicosidi steviolici vengono largamente impiegati dall'industria alimentare come dolcificante di bevande e cibi, rientrando nella categoria degli "additivi alimentari", esclusivamente come estratti puri, non come foglie intere essiccate e macinate. Questo perché i numerosi studi effettuati sia in vitro sia in vivo, che ne garantiscono la sicurezza di utilizzo, sono stati fatti soltanto a partire da stevioli puri. La pianta nella sua completezza è ancora in studio presso le autorità e le foglie, intere o polverizzate, non sono riconosciute come additivo alimentare dalla FDA, né dalla UE, pertanto non possono essere aggiunte a cibi o bevande. La pericolosità delle foglie essiccate è comunque fuori dubbio, poiché se la normativa considera la soglia massima di stevioli a 4 mg/kg al giorno, questo quantitativo nel caso del rebaudioside A corrisponderebbe a circa 100 g di foglie fresche per kg corporeo (2-4%) e per lo stevioside a circa 400 g/kg corporeo.

Che cosa troviamo allora oggi in commercio della Stevia? Come additivo alimentare ed edulcorante, esclusivamente i glicosidi steviolici: lo stevioside e il rebaudioside A, estratti e purificati rispettivamente fino al 95% e al 97%, venduti in polvere pura, in estratto liquido o cristalli. La Comunità Europea permette due tipi di estrazioni, con metodi naturali e con metanolo. Con i metodi naturali non si va oltre quelle percentuali di estrazione, superabili invece con l'utilizzo di solventi chimici.



Illustrazione di Gianluigi Marabotti

Molte ditte che da anni producono e vendono dolcificanti hanno iniziato a vendere anche gli estratti di stevia come edulcoranti. Come per qualsiasi prodotto che acquistiamo, è importante avere l'idea di ciò che stiamo consumando leggendo l'etichetta e imparando a riconoscere un prodotto di qualità da un altro più scadente. In commercio infatti non troviamo i soli estratti puri di stevia, ma questi spesso sono miscelati con altri edulcoranti come l'*eritrolo* o il *fruttosio*, per regolarne la dolcezza. Ovviamente in questo caso non stiamo acquistando una stevia 100% ma una miscela, nella quale spesso non è neanche specificato il tipo di glicoside presente e la sua percentuale di purezza (più il glicoside è puro e minore sarà il retrogusto di liquirizia).

In negozi specializzati o tramite vendite online, è possibile inoltre acquistare anche la singola piantina per uso domestico, oppure le foglie già essiccate e tritate, da aggiungere nelle bevande calde.

La quantità da utilizzare per dolcificare dipende dalla forma acquistata e dalla purezza; non è semplice fornire una dose specifica, ma in genere sulle confezioni di stevia è riportata la conversione. Ad esempio per estratti liquidi 2-3 gocce possono corrispondere a 1 cucchiaino di zucchero, oppure per la versione in polvere cristallizzata 1 cucchiaino può corrispondere a 5 cucchiaini di zucchero. Nel caso in cui ad esempio volessimo preparare un dolce sostituendo lo zucchero con la stevia, l'ideale è provare ad aggiungere poco edulcorante per volta e assaggiare la ricetta, così da poterne regolare il gusto. Dato il suo sapore caratteristico, si sposa bene con sapori aciduli come limone, mirtilli, oppure frutta secca, caffè, cacao o spezie come anice o cannella.

In conclusione, qual è la stevia migliore da acquistare? La nostra scelta dovrebbe orientarsi verso l'acquisto di estratti puri, possibilmente con metodi naturali, magari preferendo metodiche di coltivazione biologiche della pianta e aziende produttrici certificate, che rispettino le normative vigenti in termini di sicurezza e rintracciabilità di tutte le fasi produttive. A meno che non decidiamo di acquistare e di crescere in casa la nostra piantina di stevia, per usarne poi le foglie essiccate e tritate.

[Dottoressa Valentina Viti](#)

Fonti:

- WHO Technical Report Series — [Evaluation of certain food additives](#)
- EFSA (Autorità Europea della Sicurezza alimentare) — [Revised exposure assessment for steviol glycosides for the proposed uses as a food additive](#) — EFSA Journal 2011;9(1):1972 [19 pp.]. doi:10.2903/j.efsa.2011.1972
- EFSA — [Scientific Opinion on the safety of steviol glycosides for the proposed uses as a food additive](#) — EFSA Journal 2010;8(4):1537[84 pp.]. doi:10.2903/j.efsa.2010.1537
- [Stevia Italia s.r.l.](#)
- Tropical Plant Database — [Stevia rebaudiana](#)