

¿Qué es la Stevia?

La Stevia (Stevia Rebaudiana Bertoni) es un edulcorante natural alternativo al azúcar y a los edulcorantes artificiales obtenido de un arbusto originario de Paraguay y Brasil, conocido por los indígenas guaraníes y del Mato Grosso desde tiempos ancestrales y al que denominaban ka'a he'e (hierba dulce). Las hojas de la planta son 30 veces más dulces que el azúcar. El extracto es unas 200 veces más dulce.

Desde hace muchos años, la Stevia se utiliza como edulcorante en países americanos y asiáticos como Paraguay, Japón, Corea, China y Taiwan. Sin embargo en otros países -caso de los Estados Unidos y la Unión Europea- sólo se autoriza como edulcorante alimentario.

Los efectos beneficiosos de la Stevia:

- Tiene 0 calorías, es decir, no aporta calorías al organismo. Esto permite su inclusión en la dieta humana para ser utilizada como edulcorante natural sin los efectos negativos para la salud (como el exceso de peso, diabetes, etc) de otros edulcorantes.
- Es ideal para los diabéticos ya que regula los niveles de glucosa en la sangre. En algunos países incluso se utiliza como tratamiento para mejorar la diabetes ya que parece regular los niveles de insulina.
- Muy aconsejable para perder peso ya que reduce la ansiedad por la comida y, al regular la insulina, el cuerpo almacena menos grasas.
- Disminuye también el deseo o apetencia de tomar dulces y grasas.
- Realza el aroma de las infusiones o alimentos en los que se añade.
- Retarda la aparición de la placa de cáries. Por eso se usa también para hacer aclarados bucales y como componente en la pasta de dientes.
- Es un hipotensor suave, baja la presión arterial alta.
- Es suavemente diurética.
- Mejora las funciones gastrointestinales.
- Puede ayudar en la desintoxicación del tabaco y del alcohol, ya que si se toma como té o infusión reduce el deseo hacia estos dos tóxicos.
- Prevé e inhibe la reproducción de bacterias y organismos infecciosos y, por tanto, mejora la resistencia ante resfriados y gripes.