

SEGURIDAD ALIMENTARIA: BENEFICIOS DE LA STEVIA FRENTE AL AZÚCAR Y A LOS EDULCORANTES ARTIFICIALES



Hospital General Universitario
Santa Lucía

CARTAGENA

* Sánchez Sánchez Gema, ** Sánchez Écija Salvadora

* Enfermera de AP del Área II de Salud; Cartagena, Murcia

** Enfermera Reanimación del Hospital Santa Lucía, Cartagena



INTRODUCCIÓN-OBJETIVOS

La OMS se centra en la dieta y en la actividad física como factores importantes para la prevención de enfermedades ⁽¹⁾.

Los edulcorantes no nutritivos son sustancias que no aportan energía y que se agregan a los alimentos para proporcionarles un sabor dulce, incrementando el placer por comer. Por ejemplo: la Sacarina, Aspartame, Sucralosa, Ciclamato, Acesulfame K, Neotamo, Alitamo y recientemente se ha incorporado la Estevia, cuyo sabor es lo más parecido al azúcar, distinguiéndose de los anteriores por ser natural, no tener sabor metálico y no ser cancerígeno. ^(2,3)

La Stevia es una planta herbácea perenne que crece como arbusto salvaje en el suroeste de Brasil y Paraguay. Esta planta ha sido utilizada por los guaraníes desde tiempos pre-colombinos, sin embargo, no fue hasta 1887 que el científico Moisés Santiago Bertoni la descubrió. ⁽²⁻⁷⁾ No contiene calorías y es hasta 300 veces más dulce que el azúcar. ⁽²⁻⁷⁾

El objetivo es analizar la Seguridad Alimentaria de la Stevia frente otros edulcorantes, tanto naturales como artificiales.

MÉTODO

Se ha realizado una revisión bibliográfica en bases de datos como Cochrane Library, Medline, Scielo y Cuiden. Los criterios de inclusión han sido la actualidad y la relevancia del tema.

Palabras clave: Stevia rebaudiana, edulcorante natural, glucósidos de esteviol, diabetes; Stevia rebaudiana, natural sweetener, steviol glycosides, diabetes.

El póster va dirigido a los profesionales de la Salud, a toda la población y, en especial, a pacientes con problemas de hipertensión, obesidad y diabetes.

RESULTADOS

El 7,4% del gasto sanitario en España está destinado a problemas de diabetes ⁽⁸⁾ y el 7% a problemas de sobrepeso y obesidad. ⁽⁹⁾ Numerosos estudios que se han hecho tanto con animales como con humanos, prueban los beneficios de la Stevia. ^(2-7, 10-13)

Se le atribuyen muchas propiedades: contra la diabetes (doble efecto positivo: hipoglucémico y antihiperoglucémico), contra la hipertensión y la obesidad (ayuda al control del peso, la saciedad y el hambre). Es antioxidante y anticancerígeno ^(10,11); antimicrobiana, antifúngica, ⁽¹³⁾ anticonceptiva, diurética, ^(2,3) anticariogénica, ^(3,10) antihipertrigliceridemia, para problemas de la piel (manchas, acné, seborrea y dermatitis); ^(7,9) e incluso antidiarrea e inmunomoduladora. ⁽¹²⁾

El consumo crónico de Esteviol se cree que representa poco riesgo basado en los estudios en humanos: se demostró que su consumo oral en cantidades elevadas no tuvo efectos tóxicos o cancerígenos en ratas. Otros estudios, sugieren la reducción de la presión arterial y los niveles de glucosa en sangre. Además, se informó que es mutagénico y bactericida en *Salmonella typhimurium*. La Stevia parece tener muy poca o ninguna toxicidad aguda. ⁽³⁾

Aunque se debate sobre el tema, recientes estudios no muestran efectos adversos sobre el consumo de edulcorantes, incluyendo datos sobre los cánceres de estómago, páncreas y endometrio. Actualmente muchos edulcorantes artificiales se combinan en los productos actuales, el riesgo cancerígeno de una sustancia única es difícil de evaluar. ⁽¹⁴⁾

Por otro lado se discute que los edulcorantes artificiales no poseen un poder saciador como el azúcar, inclusive podrían causar la sensación de hambre estimulando a comer en exceso, además podrían estimular los receptores del gusto, creando adicción al sabor dulce.

Llegando a producir respuestas fisiológicas similares a los producidos por edulcorantes calóricos. ⁽¹⁴⁾



CONCLUSIÓN:

El uso de Stevia, no está muy extendido, ya que hace relativamente poco que se aprobó su consumo en Europa; es el edulcorante de mayor seguridad alimentaria, beneficiándose especialmente los enfermos de las consultas de HTA, Obesidad y Diabetes de Atención Primaria por sus múltiples propiedades e inexistentes efectos adversos frente a otros edulcorantes. ^(2,4)

Su consumo ayudaría a toda la población en el control de las calorías y de los niveles de azúcar de alimentos y bebidas, ya que reducirían el azúcar añadido en la dieta; ⁽¹⁾ se perdería peso, pues reduce los antojos y la necesidad de estar comiendo dulces, ⁽²⁾ creando mayor adherencia a la dieta, evitando el aburrimiento y la monotonía que lleva al abandono de ésta. ⁽¹⁵⁾

BIBLIOGRAFÍA

1. Ashwell L. D. M. El Global Stevia Institute (Instituto Global de la Stevia, GSI, por sus siglas en inglés) proporciona información con base científica sobre la stevia, el edulcorante sustentable, de origen natural y con cero calorías. El GSI está asesorado por una junta internacional de científicos reconocidos y profesionales de la salud 2011.
2. Salvador-Reyes R., Sotelo-Herrera M., Paucar-Menacho L. Estudio de la Stevia (Stevia rebaudiana Bertoni) como edulcorante natural y su uso en beneficio de la salud. *Scientia Agropecuaria* 2014; 5(3): 157-163.
3. Durán A Samuel, Rodríguez N María del Pilar, Córdón A Karla, Record C Jiniva, Estevia (stevia rebaudiana), edulcorante natural y no calórico. *Rev. chil. Nutr.* 2012; 39(4): 203-206.