



▶ 6 Febrero, 2015

NO HI HA PROU EVIDÈNCIA CIENTÍFICA DELS SEUS BENEFICIS

Abel Mariné



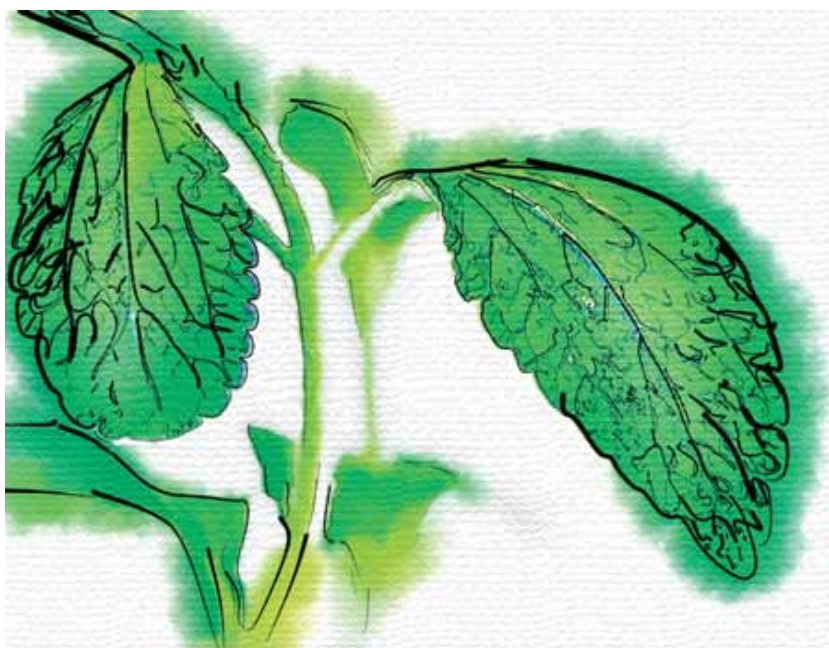
Professor emèrit de nutrició i bromatologia. Facultat de Farmàcia. Campus de l'Alimentació. UB

L'estèvia i la salut

L'estèvia està de moda com a edulcorant "natural". Els seus actius defensors sostenen que és millor que els altres emprats com a additius alimentaris, i que, a més, té propietats medicinals enfront de la diabetis i altres malalties. És una planta, anomenada "fulla dolça" o "fulla de mel", que conté esteviòsids i rebaudiòsids, amb un poder edulcorant tres-centes vegades superior al del sucre, pròpia sobretot del Paraguai, on es consumeix des de sempre. El nom es deu al metge i humanista valencià del segle XVI Pere Jaume Esteve, que la va investigar quan va arribar d'Amèrica. En l'àmbit científic els principis de l'estèvia es coneixen des dels anys trenta. L'edició de 1983 de *Lecciones de Bromatología*, de Francisco Moreno i Carmen de la Torre, que foren els meus mestres a la Facultat de Farmàcia de Barcelona, ja els considera, però encara no s'havia estudiat prou la seva seguretat i forma d'ús. A casa nostra hi ha un cert consum tradicional. Segons estudis del professor de botànica de la mateixa facultat Joan Vallès i col·laboradors, algunes persones fan servir l'estèvia "per al mal de panxa" i "per rebaixar el sucre". Des del 2011, l'Agència Europea de Seguretat Alimentària autoritza, com a additiu alimentari, els derivats anomenats glicòsids de l'esteviòl (objecte d'un procés de preparació que ja fa discutible que es pugui considerar un producte "natural"), i especifica les quantitats permeses.

SE LI TRIBUEIXEN, AMÉS, efectes medicinals antidiabètics, antihipertensius i altres. Hi ha estudis de laboratori i amb animals, però encara no es pot concloure res definitiu, perquè les dades en humans són insuficients. També s'han observat efectes al·lergènics i sobre la reproducció. Val la pena seguir-hi investigant però, de moment, no hi ha prou evidència científica dels seus beneficis medicinals i promoure el seu ús terapèutic és prematur i imprudent.

MOLTS DEFENSORS DE L'ESTÈVIA com a planta medicinal afirmen que si no s'avança més és per obscurs interes-



LLUÍS ROMERO

sos de les companyies farmacèutiques, que volen imposar els seus productes i no altres solucions més "naturals". Són arguments ingenus o demagògics, semblants als que circulen entorn d'eventuals remeis alternatius contra el càncer i que fa uns dies, al programa *El convidat* de TV3, el farmacèutic i investigador Joan Massagué va desmentir. Com resumeix molt bé el professor de farmacologia de la Facultat de Farmàcia de la **Universitat de Barcelona** Salvador Cañigüeral, sobre els efectes farmacològics de l'estèvia hi ha algunes evidències preclíniques i poca cosa clínica. Altrament dit, no té, si més no enca-

Pel que fa al seu poder com a edulcorant, el seu ús, a la cuina o en aliments i begudes elaborats artesanalment o per la indústria, es pot fer amb tota seguretat

ra, la consideració científica i legal de medicament. Si, malgrat tot, els que tenen fe en aquesta planta i els seus derivats volen fer-los servir amb aquesta finalitat (alguns països els autoritzen com a suplementos alimenticios), en dosis i condicions prudentes, la responsabilitat és seva, i caldria que fos sota la supervisió de professionals sanitaris ben informats de les seves propietats i efectes. Això, sobretot, ha de ser així si s'estan tractant per la diabetis, la hipertensió o altres patologies i prenen medicaments de debò, perquè es poden produir interaccions no desitjables. No convé administrar-los als infants i a dones embarassades o lactants.

PEL QUE FA AL SEU PODER com a edulcorant, el seu ús, a la cuina (hi ha llibres editats de receptes amb estèvia) o en aliments i begudes elaborats artesanalment o per la indústria, es pot fer amb tota seguretat (la mateixa que amb els altres edulcorants autoritzats), si es respecten les normes i quantitats que fixa la legislació alimentària, i podem gaudir, les persones sanes o les que tenen diabetis, del seu gust dolç sense calories.