



A Stevia

Substituto natural do açúcar

Por Dr. Miguel Boeiro

Para este escriba curioso da botânica, o que mais surpreendeu na visita efetuada à "Biofach", maior feira mundial de produtos biológicos, que se realiza todos os anos em Nuremberga, foi a intensa divulgação e a grande variedade de alimentos que integravam a stevia, como elemento substituto do açúcar. Prevejo que, muito em breve, tenhamos em Portugal a promoção da stevia que é ainda, entre nós, praticamente desconhecida.

Ora a stevia é uma erva perene, ou, vá lá, um arbusto que eu já conhecia desde o simpático convite do meu amigo Dr. Gonçalves Pereira para visitar a sua quinta de raridades botânicas, lá para os lados da Anadia. Trata-se de uma planta tropical, oriunda da zona do Paraguai, que pertence à família das compostas ou asteráceas e que engloba cerca de 40 espécies.

A que nos interessa denomina-se *Stevia rebaudiana Bertoni*. O botânico suíço Moisés Bertoni foi quem primeiro descreveu esta planta que pode medir 80 cm de altura e possui pequenas flores esbranquiçadas e raiz perene e fibrosa, proporcionando múltiplos rebentos. Acrescento o Dr. Gonçalves Pereira um facto curioso: a folhagem quando caída no solo dificilmente se biodegrada ou é destruída por insetos.

Parece que os índios guaranis já utilizam a *Stevia rebaudiana* há séculos, como adoçante do "chá" de erva-mate e remédio eficaz para várias enfermidades.

A análise química das suas folhas apresenta dois compostos de sabor adocicado: o esteviosídeo e o rebaudiosídeo A, que são 200 a 300 vezes mais doces do que a própria sacarose proveniente da cana do açúcar. Aliás, em relação ao açúcar apresenta apreciáveis vantagens porque não altera o nível da glicose no sangue, não contém calorias e é absolutamente natural, ou seja, é isenta de ingredientes artificiais.



[Há todavia um "inconveniente" de peso porque a planta cresce espontaneamente e não pode ser patenteada. Logo, coloca em perigo a rentabilidade das agressivas multinacionais de edulcorantes que tudo fazem, muitas vezes sem qualquer escrúpulo, para obter chorudos lucros. Tem havido uma autêntica guerra à stevia movida pelos fabricantes de aspartame (um autêntico veneno) e de outros adoçantes químicos preparados para diabéticos. Nos Estados Unidos da América e na União Europeia banuiu-se inicialmente a venda de produtos com stevia e mais tarde lá se admitiu a comercialização, mas com fortes restrições.]

Entretanto, a China tornou-se o principal produtor mundial, enquanto o Japão, que já fabrica e utiliza extratos de stevia há trinta anos, é hoje o seu maior consumidor, onde o produto representa cerca de 40% do respetivo mercado de adoçantes.

[Efetuadas várias análises químicas e estudos, eles confirmaram as vantagens da stevia, cujo emprego corrente chegou a ser proibido nos EUA por pressão do poderoso "lobby" industrial de adoçantes artificiais, como antes se aludiu.]



Para além dos glicosídeos já mencionados (esteviosídeos e rebaudiosídeo), detetaram-se outros princípios ativos importantes, saponinas, taninos e óleo essencial, formando um todo harmónico não fermentável e com pH estabilizado.

Estão comprovadas as propriedades medicinais desta planta singular, como a de exercer efeitos calmantes sobre o sistema nervoso, eli-

No Brasil, usa-se a infusão da planta para combater a diabetes, picando a stevia seca, que é deixada sobre água a ferver. Dizem que basta apenas uma colher de chá por chávena, deixando repousar dez minutos e tomar duas vezes por dia no intervalo das refeições.

Apesar da poderosa movimentação contra a stevia, usando vários argumentos como, por

minar a azia, reduzir a fadiga, a depressão e as insónias e controlar a hipertensão arterial. Verifica-se ainda que estimula as funções digestivas e cerebrais, faz baixar os níveis de ácido úrico e favorece a eliminação de toxinas.

É particularmente útil no caso da diabetes, dado que substitui o açúcar, não deixando qualquer sabor residual e permitindo a redução da quantidade de insulina ministrada diariamente aos doentes.

exemplo, a de possuir ação anti-concepcional, diversas empresas de suplementos alimentares já comercializam quer o esteviosídeo, quer o rebaudiosídeo, componentes adoçantes extraídos naturalmente das respetivas folhas, cuja apresentação é de um simples pó branco.

Na casa particular onde fiquei alojado, em Nuremberga, ao abrigo do sistema esperantista "Pasaporta Servo", tive oportunidade de verificar o uso corrente dessas substâncias na dieta alimentar dos residentes.

Fiquei fortemente convencido de que se trata de um elemento revolucionário na atual ciência da nutrição, constituindo uma alternativa ideal para as pessoas diabéticas ou para as que seguem regimes de emagrecimento, prevenindo o abuso do açúcar. Por outro lado, afasta os efeitos colaterais, comprovadamente nocivos, dos edulcorantes fabricados através de processos químicos de síntese que só logram singrar porque o lucro fácil continua, infelizmente, a ter a primazia na sociedade propagandística e consumista que nos enleia.

Instituto. Holiterapias

(Health Center) *Dirigido por Serge Jurasunas*



*Medicina Alternativa
e Complementar*

HOLITERAPIAS
TERAPIAS NATURAIS, Ld.ª

Rua da Misericórdia, 137 - 1º
1200-272 Lisboa
Tel: 21 3471117 - Fax: 21 347 11 19
info@sergejurasunas.pt - www.sergejurasunas.com

Quais as vantagens e benefícios de um tratamento regular?

- A Melhoria do estado de saúde, bem-estar e qualidade de vida. Diminuição dos sintomas.
- B Um melhor equilíbrio do sistema nervoso e funções cognitivas.
- C Prevenção anti-envelhecimento. Equilíbrio alimentar. Dietas personalizadas.

Terapia antioxidante
Estimulação de Sistema Imunitário
Anti-angiogénese
Terapia Probiótica
Rejuvenescimento celular
Terapias energéticas
Revitalização cerebral
Revitalização muscular
Revitalização funcional
Dietoterapia
Desintoxicação