

HIERBA DULCE

BIENVENIDOS

[Introducción](#)

[Historia](#)

[Propiedades](#)

[Cocinando con Stevia](#)

Un listado de recetas

[Nuestros productos](#)

[Quiero ser distribuidor](#)

[Donde comprar?](#)

[Preguntas frecuentes](#)

[Trabajo Interior](#)

[Acerca de nosotros](#)

[mas información en la web](#)

Datos técnicos, características y propiedades de la Stevia Rebaudiana Bertoni.



La Stevia rebaudiana Bertoni, conocida popularmente como "**Hierba Dulce**", es una planta oriunda del nordeste paraguay. Su cultivo se ha extendido hasta el

sur de Brasil, y en Argentina principalmente en la provincia de Misiones y Chaco. Actualmente se cultiva en forma intensiva en Japón y China.

Las hojas de **Hierba Dulce** son 10 a 15 veces mas dulces que el azucar de mesa. Los componentes activos responsables del sabor dulce se llaman glicositos

Hay consumidores que deben controlar la ingesta de azúcares por problemas de salud o bien desean controlar su peso (personas que desean restringir el consumo de calorías). El extracto concentrado líquido de la planta de **Hierba Dulce** es ideal para estos fines ya que no es metabolizado por el organismo, lo que quiere decir que no tiene calorías.

Si bien no hay conclusiones científicas determinantes (debido a la falta de investigaciones en productos naturales), la Hierba Dulce tendría las siguientes propiedades:

- regular los niveles de azúcar en sangre (**excelente para DIABETICOS**) [\(ver detalle\)](#)

Estudios hechos por el departamento de Endocrinología y Metabolismo del Aarhus University Hospital de Dinamarca revelaron que el principio activo de la **Hierba Dulce** actúa estimulando en forma directa las células beta del páncreas generando así una secreción considerable de insulina.

- Reguladora de la presión arterial - Hipotensora [\(ver detalle\)](#)
- Prevenir las caries y enfermedades de encías [\(ver detalle\)](#)

En Paraguay, la *Stevia* sin refinar se usa naturalmente como bactericida inhibiendo el crecimiento de bacterias, sobre todo las que producen las caries y los problemas de encías, también para aliviar el problema de la garganta irritada y de las encías sangrantes.

- Prevenir enfriamientos y gripes.
- Reemplazar el excesivo consumo de azúcar en los niños

Diversas investigaciones realizadas en referencia al excesivo consumo de azúcar refinada (blanca) en los niños, asocian éste a problemas de hiperactividad, cambios repentinos de humor, problemas de conducta e irritabilidad, además de los conocidos problemas dentales. El uso de **Hierba Dulce** ayudaría a bajar los niveles de consumo de azúcar refinada.

- **excelente ayuda para perder peso**, ya que no contiene calorías, produce un efecto ansiolítico y reduce el deseo por lo dulce y las grasas. Para esta finalidad se debe tomar una cucharadita del extracto líquido de **Hierba Dulce** diluida en agua media hora antes de cada comida.
- La **Hierba Dulce** no contiene cafeína y posee efectos antioxidantes

comparables al conocido **té verde**.

- Rica en minerales

Análisis de laboratorio han demostrado, que la **Hierba Dulce** es extraordinariamente rica en hierro, manganeso y cobalto.

- **Se puede usar para cocinar**, a diferencia de los edulcorantes químicos, ya que es muy estable a altas temperaturas. Usted puede endulzar mermeladas, compotas, tortas, panes, etc.
- No contiene sabor metálico, por el contrario, posee un sabor muy agradable, conveniente para endulzar el mate, te, malta, café o leche.

Numerosos estudios realizados principalmente en Japón y Dinamarca, demostraron que la Stevia (**Hierba Dulce**) es totalmente segura para ser usada como producto alimenticio además de terapéutico. ([ver detalle](#))

Todas estas propiedades estarían disponibles en productos que usen el extracto líquido de **Hierba Dulce**. El polvo refinado pierde el sinergismo que posee la planta, es decir, que el todo es mucho mas que la suma de las partes por separado.

Aclaración: Toda esta información solo tiene carácter informativo, ante cualquier duda consulte a su profesional de la salud.

Presentaciones

Líquido de 120 cc

En polvo en estuche de 50 sobre de 0:5 grms c/u

En Polvo concentrado máxima pureza potes 15grsm

La Stevia no tiene calorías y tiene efectos beneficiosos en la absorción de la grasa y la presión arterial. Contiene carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales.

No se reportan efectos secundarios de ninguna clase, como efectos mutagénicos u otros efectos que dañen la salud. 1 taza de azúcar equivale a 1 ½ a 2 cucharadas de la hierba fresca o ¼ de cucharadita del polvo de extracto.

Estudios anotan su actividad antibiótica, especialmente contra las bacterias e.Coli, stafilococos aureus, y Corynebacterium difteriae así como también contra el hongo Cándida Albicans productor frecuente de vaginitis en la mujer.

El sabor dulce de la planta se debe a un glucósido llamado esteviosida, compuesto de glucosa, y rebaudiosida.

La Stevia en su forma natural es 15 veces más dulce que el azúcar de mesa (sucrosa). Y el extracto es de 100 a 300 veces más dulce que el azúcar.

No afecta los niveles de azúcar sanguíneo, por el contrario, estudios han demostrado su propiedades hipoglucémicas, mejora la tolerancia a la glucosa y es por eso que es recomendado para los pacientes diabéticos.

La Stevia es importante para la gente que desea perder peso, no solo porque les ayudará a disminuir la ingesta de calorías, sino porque reduce los antojos o la necesidad de estar comiendo dulces.

A la Stevia también se le confieren propiedades para el control de la presión arterial, ya que tiene efecto vasodilatador, diurético y cardiotónico (regula la presión y los latidos del corazón).

Puede disolver el polvo en agua y luego usarla por gotas o cucharadas o cucharaditas.

Se puede utilizar en todo, como en el cereal, horneados, galletas, refrescos, en la preparación de cualquier alimento.

La Stevia se encuentra en las tiendas de productos naturales en forma de extracto (polvo) o en su forma natural.

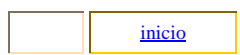
Esta hierba, usada desde hace mucho tiempo por los indios guaraníes, es conocida también como Hierba Dulce, Ka-á he-é o Caá-jhe-é, y ofrece una gran cantidad de beneficios para nuestra salud.

Su importancia en el tratamiento de la Diabetes

Según un informe del Instituto Internacional de Diabetes, publicado en Helsinki, esta enfermedad afecta a unos 135 millones de personas en el mundo, con una predicción de 300 millones para el año 2025 realizada por la Organización Mundial de la Salud. La diabetes, causa la muerte de 3 millones de personas por año, convirtiéndose en epidemia en algunos países donde es la causa principal de fallecimientos. También sabemos que produce trastornos de la erección.

El Instituto señala que, el tratamiento por medicamentos, ha cambiado muy poco el panorama, desde el desarrollo de las inyecciones de insulina en 1921. Apuntan, en cambio, a modificar el estilo de vida de las personas, con un énfasis renovado en

el ejercicio físico y la dieta saludable.



Propiedades

Consultando multitud de estudios se deduce que es una planta antiácida, antibacteriana bucal, antidiabética, cardiotónica, digestiva, diurética, edulcorante, hipoglucemiante, hipotensora, mejoradora del metabolismo y vasodilatadora.

Tiene efectos beneficiosos en la absorción de la grasa y la presión arterial. Algunos estudios indican su actividad antibiótica, especialmente contra las bacterias que atacan las mucosas bucales y los hongos que originan la vaginitis en la mujer.

Otras aplicaciones tradicionales (sobre todo en América Latina) incluyen las siguientes:

contrarresta la fatiga, facilita la digestión y las funciones gastrointestinales, regula los niveles de glucosa en la sangre, nutre el hígado, el páncreas y el bazo.

En aplicaciones externas se usa para el tratamiento de la piel con manchas y granos (con este fin podemos encontrarla en Europa). También alivia las "hambres falsas" y ayuda a promover la sensación de bienestar.

Propiedades Químicas

La concentración de steviósidos y rebaudiósidos en la hoja seca es de 6% a 10%, habiéndose registrado ocasionalmente valores extremos de 14%.

Diversos análisis de laboratorio han demostrado que la Stevia es extraordinariamente rica en:

hierro, manganeso y cobalto.

No contiene cafeína.

Peso molecular = 804

Fórmula: C 38 H 60 O 18

Los cristales en estado de pureza funden a 238° C.

Se mantiene su sabor estable a altas y bajas temperaturas.

No fermenta.

Es soluble en agua, alcohol etílico y metílico.



Informe Nutricional

Calorías: 0

Grasas saturadas: 0

Azúcares: 0

Colesterol: 0

Total de carbohidratos: 0

Las propiedades edulcorantes de la hierba dulce son ideales para satisfacer las necesidades de consumidores que deben controlar la ingesta de azúcares por

padecer problemas de salud vinculados a desórdenes metabólicos como la diabetes. También para aquellas personas con dificultades para ingerir azúcar en exceso, ya sea por intolerancia o problemas vinculados a la obesidad.

Stevia puede usarse en infusión y beberse como cualquier té o bien utilizar el preparado para endulzar otras bebidas o alimentos.

El extracto obtenido de la Stevia es usado como edulcorante de mesa y como aditivo para endulzar diversos tipos de preparados tales como bebidas, gaseosas, confituras, repostería, salsas, pickles, productos medicinales, de higiene bucal, gomas de mascar y golosinas.



[Contáctenos](#)

Lo que a continuación publicamos es la traducción de la respuesta de Ms. Betty Martini, Mission Possible, al autor de un artículo sobre Stevia, y los tratos sucios entre la FDA y Monsanto para evitar que Stevia sea aprobado en los Estados Unidos como un aditivo alimenticio. Mientras que el aspartame no tuvo ningún impedimento para recibir la aprobación por parte de la FDA. Se incluye también la carta de un investigador brasileño donde expresa su enojo en contra de la FDA por distorsionar la información científica que prueba que la Stevia es segura para negarle dicha aprobación, mientras al producto americano aspartame (NutraSweet) le dan luz verde. Y por último, un artículo del Christian Science Monitor, una de las publicaciones independientes mas respetadas a nivel mundial, donde pone al descubierto la corrupción, el doble trato y la hipocresía involucradas en todo este asunto.

Conviene hacer notar que la FDA tomó muy en cuenta el estudio 'fantasma' de una compañía desconocida en Brasil para negarle la autorización a la stevia; mientras que al aspartame le dio total aprobación, sabiendo que provoca 92 síntomas que incluyen dolores de cabeza y hasta la muerte.

Estimado Mark:

Gracias por el artículo sobre la stevia. Ese es otro capítulo en esta historia. Hace muchos años el Sr. Peter Britos discutió la stevia. Estaban usando stevia pero la FDA los obligo a que cambiara su nombre porque lo vieron demasiado semejante al nombre de NutraSweet y les dijeron que solo lo podrían usar como un cosmético, y así lo venden hasta la fecha. La FDA estaba ahí apoyando a Monsanto.

Hoy en día si tú tienes una reacción seria al NutraSweet o les escribes a ellos para informarles que alguien ha muerto por consumir NutraSweet, la FDA no te hace caso para nada. En vez de eso te mandan mucha propaganda para defender la seguridad del NutraSweet por Monsanto, aún su propia encuesta, el Bressler Report (<http://presidiotex.com/bressler>) muestra claramente de que nunca probaron que fuera seguro y el fabricante original fue acusado de fraude por los estudios originales. Sus abogados defensores contrataron a los fiscales encargados de conseguir su sentencia criminal, los tales Skinner y Conlon, y se termino el limite del tiempo asignado para poder llevarle acabo su caso, dejándolos libres de delitos. Si hubieron llevado acabo sus deberes los fiscales en vez recibir sus sobornos, nunca hubieran aprobado el NutraSweet.

Premiaron al tal Skinner con darle la posición de Secretario de Transportes y luego Jefe del Equipo de la Casa Blanca durante la gestión del Presidente Bush.

Hace poco hablé con Oscar Rhodes de la Stevita Company sobre el estudio de que comenta la FDA que se preocupan por la infertilidad. La hoja de la stevia es la salvación de los diabéticos porque ayuda con la metabolismo del azúcar (procurando de que los niveles de glucosa queden bajo control) mientras el aspartame puede hasta causar el diabetes, resultando que se queda fuera de control la glucosa (muchos ahora quedan usando las

bombas de la insulina por haber usado el aspartame). Destruye el nervio óptico y hasta causa que los diabéticos padezcan de convulsiones según el Dr. H J Roberts, MD, el cual ha declarado como una epidemia mundial la Enfermedad del Aspartame. Hay que ver su declaración sobre la diabetes en <http://presidiotex.com/asparspan>.

El Sr. Rhodes explicó que existen alrededor de 500 estudios tocante a la stevia que muestran su seguridad. Entonces ¿porque la FDA escogió el único que pone en duda su seguridad? Resulta que dicho estudio estaba elaborado como una tesis de maestría presentado por una tal P. Nuñez, ¿una estudiante! Además, resulta que ella estaba siendo pagada por parte de una compañía de químicos. El apoyo económico que ella recibió era pagado por el Laboratorio Sanrisil, y nuestra gente no han podido localizar a esa compañía para descubrir quienes son ellos. ¿Será otro nombre para otra compañía que sí conocemos nosotros?

Entonces ¿como se llevó acabo dicho estudio de que pagó el Laboratorio Sanrisil? Los de la protección de los derechos de los animales no lo llamarían un estudio, sino más bien lo llamarían un ejemplo de trato inhumano a los animales. Parece más bien como un ejercicio en técnicas para matar a los ratones. El jarabe de la hoja lo inyectaron en el estomago de los ratones con un tubo, intentando inflarlos con el líquido y solo lograron lastimarlos. Además de esto, no usaron la stevia pura la cual representa solamente el diez por ciento de la hoja - en vez de la extracción de la stevia como se consume uno. Los pobres ratones apenas lograron sobrevivir este maltrato, y no alcanzaron embarazarse y tener bebés. ¿Como pudieron haber hecho una cosa tan terrible como esa? ¿Será su egoísmo tan extremo de que lo hallaron necesario cometer un acto de brutalidad hacia una criatura viva solo para probar la existencia de un problema que en realidad no existe?

En cuanto a la fertilidad hay que reflexionar sobre el producto de la Monsanto Company - NutraSweet. El aspartame cambia los ciclos menstruales y provoca la infertilidad. Dr H J Roberts en su libro "Aspartame (NutraSweet) Is it Safe?" explicó que el exceso de la prolactina por la glándula pituitaria es una causa significativa de los cambios en los ciclos menstruales o la pérdida de ellos en las mujeres. Carlson (1989) mostró claramente de que la fenilalanina y la tirosina son los estimulantes más importantes por la secreción de la prolactina por los ácidos aminos singulares, sirviendo como la explicación la mayoría de las actividades resultando de una comida mezclada. En todos los años que he estado tomando las quejas de las personas que usan el aspartame y se quejan de la infertilidad, les he recomendado que dejen de usar el aspartame y resulta de que después de dejarlo logran embarazarse. El Dr James Bowen, MD, dice que él ha trabajado en una clínica de fertilidad y cuando él se dio cuenta de que el aspartame es causante de infertilidad, él convenció a la mitad de las mujeres que lo dejaron de usar, y de todas aquellas que lo dejaron, todas lograron quedar embarazadas.

Alice Morris fue mal diagnosticada por dos distintos doctores de tener esclerosis múltiple. La enfermedad del aspartame imita a la esclerosis múltiple. Unas pocas semanas después de haber dejado el uso de esa toxina todos sus síntomas desaparecieron. Estuvo casada por varios años y nunca pudo embarazarse. Dejo de consumir el aspartame y de inmediato se embarazó. Ella contó su historia en la revista "First for Women" en 1997, y apareció ahí su foto con su nuevo bebé hombrecito.

Pero vayamos aun más lejos. Supongamos que una mujer se embaraza y está usando el NutraSweet de Monsanto. El Dr Louis Elsas, MD, Profesor de Pediatría de la Emory

University, testificó ante el congreso de los Estados Unidos que es un teratógeno (causante de los defectos de nacimiento) y una neurotoxina. El Dr Roberts explica en "Aspartame (NutraSweet) is it Safe?" que por lo menos una persona entre cincuenta lleva los genes de la fenilcetonuria pero la gran mayoría de la gente no tiene ningún motivo para sospechar eso hasta que nace el niño. No puedes hacer ninguna prueba hasta que haya nacido. Si el niño sobrevive las probabilidades son muy altas que va a nacer con retraso mental como explicó el Dr Elsas al congreso. La fenilcetonuria es una enfermedad heredada. Las personas afectadas de ella no pueden metabolizar la fenilalanina en una manera normal porque la fenilalanina hidroxilase, la enzima indicada, es severamente reducida, causando la acumulación de la fenilalanina en el cuerpo. La mitad del químico del aspartame es fenilalanina y según el Dr Roberts muchas de las reacciones al aspartame se atribuyen a los altos niveles de la fenilalanina en el cerebro o en otros tejidos así como en los casos de los afectados por la fenilcetonuria.

¿Saben Monsanto y la FDA que NutraSweet provoca a esos horrores? Sí. Si saben. Y eso es lo que lo hace tan criminal esa actuación. Monsanto pagó un estudio elaborado por la Dra. Diana Dow-Edwards sobre el aspartame y los defectos de nacimiento y los resultados se pueden calificar como un desastre. Entonces ¿decidió Monsanto poner un aviso en el NutraSweet para mostrar su preocupación de que puedan nacer los niños con defectos de nacimiento? ¡Fíjense que no! Quitaron los fondos a la Dra. Dow-Edwards y ella tuvo que pagar todos los gastos y después ni la FDA ni Monsanto aceptaron su estudio. Esto significa, ante todo el mundo, de que ellos solo aceptan los estudios elaborados por parte de investigadores listos para solaparlos por dinero. No les importa para nada si los bebés nacen con defectos de nacimiento o si por lo menos sobreviven. Pusieron un anuncio mostrando una mamá embarazada tejiendo y empujando una carriola para poder vender a las mujeres esa toxina causante de los defectos de nacimiento. Lo hacen sabiendo perfectamente bien de que puede hasta matar al feto (los tejidos fetales no pueden tolerar el metanol). Saben que es causante de los defectos de nacimiento y el retraso mental. Su propaganda lleve un mensaje a todo el mundo que sí es seguro para que lo consuman las mujeres embarazadas. Yo me pongo a llorar por cada caso que nos reportan a nosotros de un bebé que nacen sin ojos, o con tumores en el cerebro, o con problemas neurológicos horribles.

La FDA actúa muy despiadado por solapar a una compañía de químicos que nadie puede localizar y usarlo como una evidencia para advertir a la gente en contra de una planta medicinal muy buena la cual es la salvación de los diabéticos. Aún se atreve a decir a la compañía Stevita que ellos tienen que quemar a sus libros de cocina con stevia para que la gente no se enterara de que la stevia es algo que se usa en alimentos como edulcorante. Esto va en contra de la Constitución de los Estados Unidos respecto a la Libertad de Expresión. Mientras tanto está de acuerdo de que el público consumidor utilice un químico, toxina mortal, que puede matar a un criatura dentro del vientre de su mamá. El neurocirujano Dr Russel Blaylock dice en su libro "Excitotoxins: The Taste that Kills" que aún si sobrevive el bebé, cuando llegue a la pubertad y se requiera el uso de las partes más complejas del cerebro se podrán ver los problemas. Dice también que es causante del autismo y del síndrome de la deficiencia de atención.

Michael Friedman de la FDA él cual ha revisado miles de quejas del aspartame a través muchos años, este junio empezó a trabajar para Monsanto como Vicepresidente con un salario muy bueno. ¿Será su premio por su lealtad? O ¿será que ellos no quiere que él se ponga a hablar de todas las quejas que ha recibido del aspartame de todas partes del

mundo?

Ahora bien, tocante a los comentarios de la FDA sobre los estudios de la stevia: Abajo se encuentra una carta por parte de uno de los investigadores y científicos sobre sus alegaciones. Está fechada en el 19 de enero de 1998 y dirigida al la Sra. Linda Bonvie de la compañía Bonvie Comanor Associates de Barnagar, NewJersey y viene de parte del Prof. Dr. Mauro Alvarez, Parque Tecnológico Agro-Industrial do Oeste, Cascavel, Brasil.

.....

Estimada Sra. Bonvie:

Recientemente recibí una copia de la carta del Centro de la Seguridad de los Alimentos y Nutrición Aplicada de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de los Estados Unidos la cual está dirigida a usted y me puso a reflexionar de que hay que contestarla y declarar de una vez la verdad acerca de este asunto. La carta de la FDA se trata de un pedido de parte de usted a esta agencia para que preparen los estudios que alegan que la stevia y los steviasidos son dañinos a la salud de los consumidores.

La FDA ha incluido en su lista algunas de los estudios donde yo era el investigador principal y otros en los cuales yo participé como colaborador. Y como un científico con 15 años de experiencia en las investigaciones sobre la seguridad de la stevia y otras plantas con uso como ingredientes yo le puedo asegurar que las conclusiones de los diferentes estudios que hemos elaborado indican que la stevia sí es segura para el consumo humano con uso indicado como edulcorante.

El primer mal entendido es entre el té de la stevia (hojas de la stevia molidas) y los edulcorantes purificados como la steviocida y las rebaudiosidas. Que los efectos atribuidos al té concentrado y los edulcorantes no puros no se apliquen a los edulcorantes purificados como la steviacida y la rebaudiosida.

La otra equivocación que se encuentra en su respuesta es la admisión que los científicos de la FDA no han revisado estos estudios. Si no han revisado estos estudios ¿porque dicen al público norteamericano de que los resultados de estos estudios indican efectos nocivos?

Aún así - si han revisado dichos estudios la única manera posible de reportar que los resultados indican efectos nocivos sería por tomar la información fuera de su contexto. Si este es el caso, uno tiene que concluir de que los científicos son incompetentes e irresponsables. Y si no, más bien han de pertenecer a una grupo encargado de llevar a cabo una conspiración siniestra en contra de esta planta con el fin de evitar a que se les haga llegar a los consumidores norteamericanos por atribuirle inquietudes sobre la seguridad que en realidad no existen.

Atentamente:

Prof. Mauro Alvarez PhD

.....

El público consumidor ha sido traicionado por una agencia del gobierno la FDA. So se puede decir mejor de que como dijo el doctor James Carter, MD, en su libro "Racketeering in Medicine, The Supression of Alternatives":

"La FDA sirve como el perro de guardia de la industria que lo pueda llamar para atacar y

destruir a cualquier competencia de ellos con el puro pretexto de la protección del público".

El doctor Zolton P. Rona, MD, dijo en la revista Health Naturally en su ejemplar de septiembre-agosto de 1996:

"En 1991 la FDA prohibió la importación de la stevia para su uso en alimentos, según informes recibidos a la petición de un fabricante del aspartame."

Ya ¿para que les digo más?

El doctor James Bowen dijo a la FDA hace años (véase a www.dorway.com) que el aspartame está envenenando masivamente al público consumidor en 70 países del mundo. La FDA no hizo nada, y quién sabe cuantos cientos de miles de consumidores han perdido la vida por los síntomas y las enfermedades causadas por este químico tóxico. Monsanto procuró que la FDA aprobara Celebrex y en los primeros 13 semanas murieron 10 personas y otros se enfermaron. El aspartame endurece los fluidos sinoviales causando dolores fuertes de las articulaciones. Si las víctimas del aspartame están usando Celebrex para aliviarse de eso hay que acordar que el aspartame es una droga que reacciona con otros medicamentos y cambia la química del cerebro. No hay que esperar a que la FDA vaya a exigir a Monsanto que lo quite del mercado. Su lealtad de ellos es para este fabricante de químicos y no para el pueblo. Si dices que tanto va el cántaro al agua hasta que se quiebra pues eso no tiene nada que ver con ellos porque no hacen caso. El público consumidor no ha de dejar que la FDA sea culpable por tanto enfermedad y muerte a través este mundo.

Una copia de esta carta lo mando a la FDA. La Dra. Jane Henney, comisionada de la FDA dijo en la televisión que ella quiere frenar tanto antagonismo entre la industria de la comida de salud y la FDA. Ella podría empezar por retirar tanta propaganda en contra de la stevia que sea tan antagonizante al público consumidor y exigir a Monsanto que se retire su aspartame del mercado de inmediato. Favor de agregar esta información a los web y distribuirlo en otros medios de comunicación.

BETTY MARTINI, MISSION POSSIBLE INTERNATIONAL

.....

CHRISTIAN SCIENCE MONITOR - 2 de septiembre de 1999

por **ALEXANDRA MARKS**

El edulcorante todo-natural es el enfoque del conflicto amargo

Mina Brustman es una cocinera consciente de la salud que le gusta lo dulce. A ella le encanta lo dulce del azúcar pero prefiera disfrutarla sin las calorías. Ha intentado, por supuesto, usar los usuales substitutos del azúcar, pero ella sigue siendo recelosa sobre lo que contienen.

¿Qué es lo que hay que hacer?

Hace diez años, escuchó mención de la stevia, un endulzante todo-natural, poco calorífico usado a través de América Latina y Asia. Proviene de una planta que sembraron

originalmente en Paraguay. Cuando se procesa la hoja, produce un polvo que es como 300 veces más dulce que el azúcar. Brustman encontró inmediatamente a un surtidor y pronto comenzó criar muchas ricas cremas y pasteles.

" Cocino para mucha gente que no puede comer el azúcar, " dijo la residente del Carolina del Sur.

En los últimos cuatro años, el stevia ha destacado en los Estados Unidos. En 1994, había solamente un solo surtidor en ubicado en el estado de Texas.

Ahora hay más de 50, y existen estadísticas de unos \$10 millones de dólares en ventas.

Solo hay una un problema: Stevia es ilegal como aditivo alimenticio. En 1991, la administración de la medicamentos y alimentos (FDA) prohibió la importación de la stevia y su uso en los alimentos, diciendo tener inquietudes sobre su seguridad. En 1995, la agencia se aplacó algo. La FDA levantó el embargo de la importación y permitió el uso de dicha hierba en los Estados Unidos, pero solamente como " suplemento dietético. "

Aún así, esta movida enfureció a muchos en la industria de las comidas sanas y aumentó sus amargas relaciones ya bastante tensas con el FDA. También consolidó su creencia que la agencia era solamente el perro guardián del gobierno y que está en el bolsillo de las poderosas agencias que buscan influencia política por parte de la industria química del endulzante.

" Dicen que es seguro si uno lo utiliza como suplemento dietético, pero si uno pretenda utilizarlo como un alimento ¿es inseguro? " dijo James Kirkland, autor del Stevia Cookbook. " Volvemos a lo mismo: La batalla de influencia en la FDA de la industria del endulzante artificial. "

La FDA rechaza tales aseveraciones. Los funcionarios afirman estar intentando sencillamente proteger el encadenamiento de alimento americano contra un producto que es de los no probados y potencialmente aventurados. En la orden original de 1991 que prohibía la importación de la stevia, la FDA señaló a algunos estudios que planteaban dudas sobre el impacto de la hierba en niveles y fertilidad y del azúcar en la sangre.

" Las pruebas no eran muy buenas; era difícil decir que realmente se haya investigado, " reconoce a Dra George Pauló, director de la división de las políticas del los productos de la FDA. " Pero no había ningunos estudios buenos tampoco. Era realmente la carencia de los estudios que levantaron la alarma. "

Los que gestionan a favor de la política de la industria de la comida de salud afirman que los estudios en que confió la FDA eran muy viejos y de poco valor. Los partidarios trajeron a su atención más de 180 estudios hechos en Inglaterra, Japón, y el Brasil que demostraron que la hierba es segura.

Pero la FDA necesitó más evidencia. Para poder ser aprobado un endulzante en los Estados Unidos, se requiere una serie de pruebas a largo plazo en roedores y otros animales grandes. "Sentíamos que puesto que el consumo sería bastante alto, que la prueba no se habría realizado, " Pauli apuntó.

Pero en 1994, el Congreso aprobó una ley conocida como el Acta de los Suplementos Dietéticos. Eso esencialmente dice que si el FDA desea prohibir un suplemento, debe probar que es inseguro. Así, la posición de la stevia es una contradicción - juzgado seguro como suplemento alimenticio, pero no como aditivo alimenticio.

A medida que el uso de la stevia continúa creciendo, también han crecido las críticas a la FDA y a sus tácticas. El año pasado, comenzó a detener los envíos que iban a una compañía llamada Stevita en Arlington, Texas, y les ordenaron frenar la venta de su producto, aunque correctamente fue etiquetado como un suplemento del alimento. ¿El supuesto delito de la compañía? Vendía el libro de cocina del stevia de Kirkland, quien dijo a consumidores cómo utilizar la stevia como endulzante.

Los agentes federales llegaron a las oficinas de Stevita. Según la carta de la oficina regional de la FDA, estaban allí para "atestigar destrucción de los libros de cocina ... y de otras publicaciones con el fin de verificar conformidad."

"No voy a quemar a ningún libro, de ninguna manera. Realmente me trastornó enormemente," dice a Oscar Rodes, el presidente de Stevita. "di un VCR a mi secretaria y dije, 'si tengo que quemar los libros, todo estará en la cinta.'"

La hija entonces hizo unas llamadas a los medios locales. Eso detuvo a los investigadores. Marcaron seis libros que no podrían venderse, entonces se aplacaron y se retiraron. Los abogados de Rodes luego plantearon cuestiones sobre los derechos constitucionales de la libertad de expresión. Un mes y medio después la FDA soltó los envíos y permitió que Stevita continuara distribuyendo su literatura, salvo los libros de cocina.

Tales acciones han echado leña al fuego del resentimiento contra la FDA y la rumor de que la industria del endulzante artificial está ejerciendo presión sobre el FDA para mantener a stevia fuera del mercado. En específico, Mary Stoddard, fundador de la Aspartame Consumer Safety Network (red de la seguridad del consumidor del aspartame), señala a Monsanto, el fabricante del aspartame, conocidos más comúnmente como NutraSweet. A mediados de los años ochenta, la compañía compró una patente de un proceso para hacer a la stevia lista para su producción para el consumo.

"Monsanto maneja mucho poder en este país que no sea inmediatamente evidente al exterior," dice Stoddard.

Pero los funcionarios de Monsanto niegan estar trabajando para procurar el evitar de la entrada de la stevia en el mercado. "Los aditivos alimenticios son de un mercado muy, muy regulado. Las barreras son significativas. Ellas no son de Monsanto, solo es la manera en que trabaja la FDA," dice Etienne Veber, de la división NutraSweet de compañía Monsanto. "Es muy difícil para los empresarios pequeños.

Rodes definitivamente está de acuerdo con eso. Dice que no tiene el dinero para poder

realizar los estudios que requiere la FDA. Pero cree que la stevia ha de ser catalogada con la categoría ahora ha manejado la FDA que se llama GRAS (generally regarded as safe - generalmente aceptado como seguro). Esta se aplica a todos los alimentos que se han usado en el país antes de 1958. Ya que la stevia ha sido usado en todos partes de Brasil y Paraguay a través muchos siglos y ha sido uno de los principales edulcorantes en Japón y muchas parte de Asia por los últimos 25 años con ningún efecto nocivo reportado, cree él que la FDA ha de conceder la designación de GRAS a stevia coma lo ha concedido a otros productos foráneos.

(c) Copyright 1999. The Christian Science Publishing Society

[\[Home\]](#)

[\[Diabetes\]](#)

[\[FDA\]](#)

[\[Advirtencia\]](#)

[\[Volante\]](#)

[\[Engordarse\]](#)

[\[Falsificación\]](#)

¿Qué es la stevia?

La stevia (*Stevia Rebaudiana Bertoni*) es un endulzante natural alternativo al azúcar y a los endulzantes artificiales obtenido a partir de un arbusto originario de Paraguay y Brasil. Ha sido usado desde muy antiguo, como endulzante, por los indios guaraníes y que en países como Japón, hoy en día, supone el 41 % de los endulzantes consumidos. Las hojas de la planta son 30 veces más dulces que el azúcar y el extracto unas 200 veces más.

¿Cuáles son las propiedades de la stevia?

- Tiene 0 calorías o sea es totalmente acalórico.
- 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 (tomar de 10 a 15 gotitas 20 minutos antes de las comidas) y al regular la insulina el cuerpo almacena menos grasas.
- Disminuye también el deseo o apetencia por tomar dulces y grasas.
- Realza el aroma de las infusiones o alimentos donde se añade.
- Retarda la aparición de la placa de caries (por eso se usa también para hacer enjuagues bucales y como componente de la pasta de dientes). Se pueden añadir una gotitas a las pasta de diente.
- Es un hipotensor suave (baja la presión arterial que esté demasiado alta).
- Es suavemente diurético.
- Mejora las funciones gastrointestinales.
- Puede ayudar en la desintoxicación del tabaco y del alcohol, ya que el té de stevia reduce el deseo hacia estos dos tóxicos.
- Previene e inhibe la reproducción de bacterias y organismos infecciosos. Mejora la resistencia frente a resfriados y gripes.

Presentación de la stevia

- En hojas: se usan como té (en bolsitas) o se mezclan con otras hierbas como endulzante. En algunos países se vende en polvo o en bolsitas como el té. Así, endulza 30 veces más que el azúcar.
- Solución acuosa concentrada de stevia: aquí tenemos una forma muy práctica de tomarla ya que con 2 gotitas en la infusión endulza hay más que suficiente. Endulza, en esta concentración, 70 veces más que el azúcar.
- Concentrado de Esteviósido: aquí sólo tomaremos este principio activo aislado de la planta que aumenta su capacidad de endulzar (200 veces más que el azúcar) pero que nos priva del resto de propiedades medicinales de la stevia. Suele venir presentado en forma de polvo blanco.

Información nutricional de la stevia

Las hojas secas de stevia contienen aproximadamente un 42% de sustancias hidrosolubles (por eso endulza más mezclada con líquidos). El principio activo más importante es el Esteviósido. Además contiene proteínas, fibra, hierro, fósforo, calcio, potasio, zinc, rutina, vitamina A y C.

¿Sabías que la stevia ...?

El concentrado de hoja de stevia en base líquida acuosa es muy útil como cosmético. Cuando se aplica como una mascarilla facial produce un estiramiento y una suavidad efectiva de la piel, tensa las arrugas y ayuda en la cura de varios problemas de la piel, entre ellos el acné, la seborrea, la dermatitis y el eczema.

Nota: la stevia aún no se consigue en todos los países por lo que os recomendamos que preguntéis en vuestro herbolario o comercio de alimentos naturales o dietéticos. En cuanto a todo lo relacionado con su cultivo os recomendamos un libro que podeis comprar en Internet www.librosenred.com/ladiabetesycontrolconstevia.asp

Autor: **Josep Vicent Arnau**
Naturópata y Acupuntor
Articulista de Enbuenasmanos

Medicinas tradicionales de la planta como tratamientos para la diabetes.

Bailey CJ, Día C.

Departamento de ciencias farmacéuticas, universidad de Aston, Birmingham, reino unido.

Más de 400 tratamientos tradicionales de la planta para el mellitus de la diabetes se han registrado, pero solamente un número pequeño de éstos ha recibido la evaluación científica y médica determinar su eficacia. Los tratamientos tradicionales han desaparecido sobre todo en sociedades occidental, pero algunos son prescritos por los médicos de la medicina alternativa o tomados por los pacientes como suplementos a la terapia convencional. Sin embargo, los remedios de la planta son el apoyo principal del tratamiento en regiones subdesarrolladas. Una acción hipoglicémica de algunos tratamientos se ha confirmado en los modelos animales y los pacientes diabéticos no-insulina-dependientes, y se han identificado los varios compuestos hipoglicémicos. Un sustituto botánico para la insulina se parece inverosímil, pero los tratamientos tradicionales pueden proporcionar las pistas valiosas para el desarrollo de agentes hipoglicémicos orales nuevos y de adjuntos dietéticos simples.

Tipos De la Publicación:

- Revisión
- Revisión, Preceptoral

El efecto del stevioside en metabolismo de la glucosa en rata.

Suanarunsawat T, Chaiyabutr N.

Departamento de la fisiología, facultad de ciencia veterinaria, universidad de Chulalongkorn, Patumwan, Bangkok, Tailandia.

Este estudio fue conducido para determinar el efecto del stevioside (SVS) en metabolismo de la glucosa. Los experimentos fueron realizados en las ratas masculinas de Wistar tratadas con el SVS por la infusión o la alimentación intravenosa. La infusión del SVS (150 mg/mL) fue realizada en dosis de 0,67, 1,00, y 1,33 mL.kg⁻¹ el cuerpo weight.h⁻¹. El nivel de la glucosa del plasma aumentó perceptiblemente durante y después de la infusión del SVS, mientras que no fue afectado alimentando de SVS (peso corporal 13,3 mL.kg⁻¹). El índice del volumen de ventas de la glucosa (GTR) de [14C(U)]glucose y [3(-3)H]glucose no era perceptiblemente diferente entre los animales del control y de la infusión del SVS. Los por ciento separación del reciclaje y de la glucosa de carbón de la glucosa fueron reducidos a partir de 28,7 de +/- 1,3 a de 23,0 de +/- 1,6% (p < 0,05) y a partir de 6,46 +/- 0,34 a 4,99 +/- 0,20 pesos corporales mL.min⁻¹.kg⁻¹ (p < 0,01), respectivamente. El nivel de la insulina del plasma no cambió, mientras que el nivel de la glucosa del plasma aumentó perceptiblemente a partir de la 120,3 de +/- 5,9 a de 176,8 de +/- 10,8 mg% (p < 0,01) durante la infusión del SVS. Los animales pretratados con el angiotensin II y el vasopressin del arginine no demostraron ningún efecto significativo, mientras que los animales pretratados con prazosin tenían un efecto hyperglycemic atenuado de la infusión del SVS. El tratamiento previo con el éster metílico del indomethacin o del Omega-nitro-L-omega-nitro-L-arginine de N (L-nombre) alivió el nivel de la glucosa del plasma durante el segundo período de la infusión del SVS. El tratamiento previo con la infusión de la combinación del indomethacin y del L-nombre redujo el nivel de la glucosa del plasma a partir de la 117,0 de +/- 1,8 a de 109,0 de +/- 1,7 mg% (p < 0,001), y normalizó el nivel de la glucosa del plasma en el segundo período de la infusión del SVS. La infusión de la insulina inhibió el efecto hyperglycemic de la infusión del SVS. Los actuales resultados demuestran que la elevación del nivel de la glucosa del plasma durante la infusión del SVS no es debido a la reducción del nivel de la insulina. Es probablemente el efecto del SVS en transporte de la glucosa a través de la célula. La respuesta de la insulina a un alto nivel de la glucosa del plasma se suprime durante la infusión del SVS. Varias interacciones entre el norepinephrine, la prostaglandina, y el óxido nítrico están implicadas en la modulación del hyperglycemia durante la infusión del SVS.

