



BIBLIOTECA ELECTRÓNICA
de
GEMINIS PAPELES DE SALUD

<http://www.herbogeminis.com>

[All About Stevia](#)

[Dieticians/Experts](#)

[Stevia Studies](#)

[In the News](#)

[Cooking with Stevia](#)

[Comparing Sweeteners](#)

STEVIA: NATURE'S PERFECT SWEETENER

Welcome to **SteviaInfo.com**, a project dedicated to providing accurate and credible information about stevia, the all-natural, zero-calorie sweetener.

Produced from a member of the daisy family, stevia is the world's only all-natural sweetener with zero calories, zero carbohydrates and a zero glycemic index. These attributes make stevia a good alternative to sugar or chemical sweeteners. Especially popular as a sweetener for coffees and teas, Stevia can also be used in cooking and baking, helping you reduce your calorie intake and stay healthy.

Native Americans in Paraguay have safely used stevia for hundreds of years, valuing the herbal sweetener not only for its delicious taste but also for its medicinal healing properties. Stevia has also been used extensively as a sweetener in Japan, where it has been the calorie-free sweetener of choice for more than three decades. Meanwhile the product continues to gain popularity amongst health conscious people in America, where it can be found in dietary supplement items, protein drinks, energy bars, aromatherapy steam showers and a wide range of teas.

Where can I go from here?

Learn more [about stevia](#).

Read the latest [stevia news](#).

Discover important [research on stevia](#).

Find delicious [stevia recipes](#).

[Compare stevia](#) with other sweeteners.

Contact a [stevia expert](#).

[Search](#) our site.



ALL ABOUT STEVIA

Stevia is the world's only all natural sweetener with zero calories, zero carbohydrates and a zero glycemic index. Harvested from a plant in the daisy family, stevia provides a truly delicious and healthy alternative to sugar or chemical sweeteners. The sweet part of the stevia herb is extracted and converted into an intensely sweet powder. This sweet powder is then blended with other all-natural ingredients to create the delicious and healthy sweetener.

Native people in Paraguay and other parts of South America have used stevia safely for centuries. More recently Stevia gained popularity as a sweetener for coffees and teas, but it can sweeten just about anything you like. Because it works so well in cooking and baking, you can easily substitute stevia for sugar in just about any recipe. Check out our [stevia equivalency chart](#) to see how much stevia you should use instead of sugar. Or visit our [stevia recipes](#) page to learn how to cook with stevia.

Since stevia has zero calories, zero carbohydrates and a zero glycemic index, it is perfect for individuals who cannot or would not like to have their blood glucose levels fluctuate at rapid levels. This includes those with diabetes, hypo/hyperglycemia and anyone looking to maintain a healthy lifestyle. The glycemic index, or GI, measures how fast a food will raise your blood glucose level. Choosing foods that produce zero fluctuations in blood glucose is an important component for long-term health and reducing your risk of heart disease and diabetes. By helping you reduce your calorie intake and glycemic index, stevia can be a significant contributor to any healthy weight loss plan. Visit our [stevia and diabetes](#) page to learn more about stevia's role in responsibly managing this disease.

Nutrition science supports this naturally sweet treat as a component of a healthy diet. The safety of stevia is well documented in over [200 published scientific studies](#). The herbal sweetener has been used for centuries by in South America and is gradually finding its way into the homes of millions around the world. Stevia leaves contain numerous all-natural nutrients that help regulate blood sugar, including chromium, magnesium, manganese, potassium, selenium, zinc, and vitamin B3(Niacin).

Stevia is found in consumer products across the world, particularly Japan, China and South America. Drinks, candies and gum sweetened with stevia are produced by most major food companies in Japan. In the United States you can stevia in dietary supplement items, protein drinks, energy bars and a wide range of teas.

Where can I go from here?

Read the latest [stevia news](#).

Discover important [research on stevia](#).

Find delicious [stevia recipes](#).

[Compare stevia](#) with other sweeteners.

Contact a [stevia expert](#).

STEVIA DIETICIANS & EXPERTS

Come back soon to see our list of Stevia dieticians and experts. If you would like to be considered for inclusion on our growing list, please contact us at info@steviainfo.com.



Interactions of Stevioside and Steviol with Renal Organic Anion Transporters in S2 Cells and Mouse Renal Cortical Slices 2005 [[Abstract](#)][[PDF](#)]

Transport of the Natural Sweetener Stevioside and Its Aglycone Steviol by Human Organic Anion Transporter (hOAT1; SLC22A6) and hOAT3 (SLC22A8) 2005 [[Abstract](#)][[PDF](#)]

Rebaudioside A Potently Stimulates Insulin Secretion From Isolated Mouse Islets: Studies on the Dose-, Glucose-, and Calcium-Dependency 2004 [[Abstract](#)][[PDF](#)]

Antihyperglycemic Effects of Stevioside in Type 2 Diabetic Subjects 2004 [[Abstract](#)][[PDF](#)]

Efficacy and Tolerability of Oral Stevioside in Patients with Mild Essential Hypertension: A Two-Year, Randomized, Placebo-Controlled Study 2003 [[Abstract](#)][[PDF](#)]

Metabolism of Stevioside and Rebaudioside A from Stevia rebaudiana Extracts by Human Microflora 2003 [[Abstract](#)][[PDF](#)]

Molecules of Interest 2003 [[Abstract](#)][[PDF](#)]

Antihyperglycemic and Blood Pressure-Reducing Effects of Stevioside in the Diabetic Goto-Kakizaki Rat 2003 [[Abstract](#)][[PDF](#)]

In vitro metabolism of the glycosidic sweeteners, stevia mixture and enzymatically modified stevia in human intestinal microflora 2003 [[Abstract](#)][[PDF](#)]

New Non-Glycosidic Diterpenes from the Leaves of Stevia rebaudiana 2003 [[Abstract](#)][[PDF](#)]

Inhibitory Effect of Stevioside on Tumor Promotion by 12-O-Tetradecanoylphorbol-13-acetate in Two-Stage Carcinogenesis in Mouse Skin 2002 [[Abstract](#)][[PDF](#)]

Effect of Steviol on para-Aminohippurate Transport by Isolated Perfused Rabbit Renal Proximal Tubule 2001 [[Abstract](#)][[PDF](#)]

A double-blind placebo-controlled study of the effectiveness and tolerability of oral stevioside in

human hypertension 2000 [[Abstract](#)][[PDF](#)]

The Effect of Stevioside on Blood Pressure and Plasma Catecholamines in Spontaneously Hypertensive Rats 1998 [[Abstract](#)][[PDF](#)]

STEVIA IN THE NEWS

Try stevia aromatherapy in a [steam shower](#).

[Pink, Blue, or Yellow Sweetener Packet? No Thanks, I'll Have the New One!](#)

From Stevia Info - 2008-12-22

With the FDA's recent approval of stevia, expect to start seeing a new color of zero-calorie sweetener packets soon in a coffeeshop near you. Will consumers adopt this all-natural alternative? We think so.

[FDA Approves All Natural Zero Calorie Sweetener Stevia](#)

From Stevia Info - 2008-12-20

Stevia's FDA Approval to Bring Huge Changes to Sweetener Market

[Two Versions of Zero Calorie Sweetener FDA Approved](#)

From Stevia Info - 2008-12-19

New Products Sweetened with Stevia Expected from Beverage Giants

[Stevia Approved by FDA](#)

From Stevia Info - 2008-12-18

Sales expected to sky rocket as Coke, Pepsi plan roll-outs of new stevia-based beverages

[Stevia and Diabetes](#)

From SteviaInfo.com - 2008-10-27

As a sugar-free sweetener, Stevia may be able to help diabetes sufferers better manage their condition.

[Competitive Intelligence Firm Reveals Overseas Suppliers for Top U.S. Stevia Brands](#)

From ImportGenius.com - 2008-10-21

Amazing new trade database provides SteviaInfo.com with an exclusive look at the competitive landscape in the stevia industry. This includes detailed intelligence on all importers of stevia, including contact information for the suppliers.

[Stevia Landscapes to Change Dramatically as Beverage Giants Enter the Field](#)

From SteviaInfo.com - 2008-08-20

Expect dramatic changes in the stevia competitive playing field as Coke and Pepsi each enter the ring with stevia-derived products.

[Losing Weight with a Stevia Diet](#)

From SteviaInfo.com - 2008-03-28

Stevia is a wonderful way to help you cut back on sugar intake, a crucial part of any weight-loss program.

[The Dangers of Stevia](#)

From SteviaInfo.com - 2008-03-27

We take a look at some of the most common claims regarding the dangers of stevia.

[Stevia as Part of A Holistic Strategy Against Cancer](#) By Mary Laredo

From American Chronicle - 2008-02-26

One author's views on a stevia's role in a holistic diet for fighting cancer.

[The Harmful Effects of Sugar and Choosing Healthy Alternatives](#) by Teya Skae M.A., B.A., Dip Health Sciences, Dip Clinical Nutrition

From NaturalNews.com - 2008-02-21

[Stevia soon may be approved as food additive in the U.S.](#) By Dr. Terry Gaff

From KPCnews.com - 2008-02-17

A medical doctor on the pending FDA approval of stevia as a food additive. This would allow the product to be marketed alongside aspartame and other sweeteners, instead of being relegated to the dietary supplements aisle.

[New natural sweeteners may trigger a sweet shift](#) By Marilyn Marter

From Philadelphia Inquirer - 2008-02-14

A review of several upcoming natural sweeteners including stevia. The article includes recipes for cooking with stevia.

[Forbes.com: Market Spotlight on Alternative Sweeteners](#)

From Forbes.com - 2008-02-08

Major food companies, including Coca Cola and Cargill, are actively working to get stevia-derived sweeteners to market.

[FDA Warns About Use of Stevia](#) By Tyler Mitta

From NaturalNews.com - 2007-01-27

The FDA continues to squash stevia despite its long track record of safe use around the world.

[The Changing Market for Stevia](#) by Kerrin Rourke

From Natural Products Insider - 2006-09-19

This article provides a terrific overview of the history of the global market for stevia.

[Producing Sugar-free Honey with Stevia](#)

From India eNews.com - 2006-08-28

Beekeepers in India are producing sugar-free honey by feeding stevia to honeybees.

[Is there any safe and natural alternative to sugar?](#) by Tofazzal Islam, MD

From The Financial Express - 2006-08-26

A medical doctor examines the various healthy, natural alternatives to sugar on the market.

[Stevia on Display at New York Herbs Fair](#) by Patricia Doxsey

From The Daily Freeman - 2006-08-25

Visitors to an herbs fair in New York discovered naturally sweet stevia among the herbs on display.

[A New Player in the Sweetener Game](#) by Josh Smith

From Diabetes Health - 2006-08-21

A popular diabetes magazine reviews the growing use of stevia.

[Sweet Herb Suits Writer to a Tea](#) by Pam Empelmayr

From SannichNews.com - 2006-08-18

An author discovers the virtues of tea sweetened with stevia.

[How sweet it isn't](#) by Rachel Tashir

From Haaretz.com - 2006-07-06

An Israeli health columnist presents an overview of the problems associated with refined sugar. She recommends individuals consider alternatives such as maple-based sweetener, date or other honey, or the stevia herb (also called sweetleaf or sugar leaf).

[The State Of Stevia: A Simple Supplement Or Sensational Sweetener?](#) By Jimmy Moore

From The Common Voice - 2006-06-14

An excerpt from the "Living La Vida Low Carb" blog, this article provides information about using stevia in a low carb diet. The author also provides information for consumers to contact the FDA to demand that it allow stevia to be marketed as a sweetener, rather than merely as a "dietary supplement."

['Stevia can help meet sugar demand'](#)

From The Financial Express - 2006-06-03

In this article, Herbal scientist Alamgir Mati expounds the benefits of stevia for individual health, as well as for the national economy of developing nations.

[Being Healthy Can Be Fun And Fun Can Be Healthy](#) by Donovan Baldwin

From DailyIndia.com - 2006-05-18

An uplifting article about how to stay healthy and fit while enjoying the process. The author recommends replacing sugar with stevia in your coffee or tea .

[Calorie-free stevia's 11-year war with FDA](#) By Erida Orden

From Newsday - 2006-05-02

A comprehensive review of Stevia's advantages over sugar and artificial sweeteners. The article also highlights the herbal zero-calorie sweetener's struggle to gain approval from the FDA.

[Sweet Chemistry: Symposium Explores Sugar Alternatives, Science Of Taste](#)

From The American Chemical Society via Medical News Today - 2006-03-29

An overview of the American Chemical Society's recent symposium, "Sweetness and Sweeteners," A group of scientists in Belgium say that there is abundant evidence that stevioside, which is 300 times sweeter than sugar, is not only safe but may prove to be a potent weapon against obesity and type 2 diabetes.

[Stevia & Celery Lower Blood Pressure](#) by Chris Gupta with Dr. Hing Hua Tsang

From New Media Explorer - 2006-03-20

An article about a recent study that indicates stevia and celery can lower your blood pressure. The informative piece provides key insights gleaned from traditional Chinese medicine.

[Does Sugar Give You Wrinkles?](#) by Victoria Kirby

From Harpers Bazaar - 2006-02-01

An enlightening look at the potentially disastrous effects of sugar on your skin. Dermatologists interviewed for this Harper's Bazaar health article recommend stevia as a healthy alternative.

[Everything you've always wanted to know about stevia \(but the FDA was afraid you were going to ask\)](#) by Donna Gates

From Body Ecology - 2006-01-10

Donna Gates, publisher of BodyEcology.com, presents information about stevia.

[Herbal remedies can provide healthy alternative to energy drinks](#) by Dr. John Stump

From Elberta-Lillian Ledger - 2005-12-01

Dr. John Stump offers his endorsement for stevia as a healthy alternative to sweetener.

[Stevia used as a sugar substitute](#) by Dr. Rachel Roberts Oppitz

From Billings Gazette - 2005-09-25

Dr. Rachel Roberts Oppitz provides a great overview of stevia's history, its uses around the world and ways to the natural zero-calorie sweetener to enhance your lifestyle.

[Living Food for Health](#) by Gillian McKeith, Ph.D.

From Let's Live Online - 2005-07-07

Dr. Gillian McKeith, a nutritionist for world-class athletes and members of Britain's royal family, labels stevia is one of 12 "superfoods" with the power to make you feel renewed, recharged and revitalized.

[Could aspartame be to blame for your tiredness?](#)

From First for Women Magazine - 2005-07-04

Learn how to identify the symptoms of aspartame sensitivity and flush your system.

[An Artificial Sweetener Was Ruining My Health](#) by Lorena Murray

From First for Women Magazine - 2005-07-04

Read about one woman's health struggles that "miraculously" disappeared when she removed aspartame from her diet.

[Stevia - Healthy and Sweet](#) by Jane Shephard

From HealthyChild.com - 2005-04-21

Jane Sheppard of HealthyChild.com explains many of the benefits of Stevia.

[Stevia: The Bittersweet Story](#) By Stephanie Rose Bird

From IslamOnline.net - 2003-12-18

A great overview of stevia's history and the many benefits of using the all natural, calorie-free sweetener.

[Could stevia be the answer to diabetes treatment?](#) by Patrick B. Massey, M.D

From Daily Herald - 2002-05-20

Patrick B. Massey, M.D., Ph.D., says that stevia presents those suffering from type 2 diabetes with a viable alternative to sugar.

[Switch to Splenda May Not Be So Sweet](#) by Dee Woods

From Reporter Oak Lawn-Evergreen Park - 2001-05-15

Alternative health author Dee Woods reviews the dangers of sucralose and aspartame while offering her endorsement of stevia.

[Sweet Nothing](#) by Bill Strubbe

From Sonoma County Independent - 2000-09-28

Provides interviews with several stevia distributors who were raided by FDA agents in its unjust war against stevia--a war some say is backed by the producers of artificial sweeteners.

[Natural Sweetener Stimulates Insulin Production](#)

From DiabetesNet.com - 2000-03-05

A summary of a study from the journal *Metabolism* indicating that stevia may enhance insulin production in diabetics. The study was conducted on mice, and while its conclusion is tentative, the results offer still more evidence that stevia is the sugar substitute of choice for diabetics.

[Sugar alternative stirs debate](#) by Richard Wright

From The Canadian Broadcasting Company-2000-02-29

An extensive investigation about stevia from CBC Markplace. According to the article, Agriculture Canada, the Canadian equivalent of USDA, is betting that stevia will be approved as a sweetener, providing a new source of income for Canadian farmers.

[Beyond Sugarcoating](#) by Gregory Tozian

From Organica News-1997-08-01

The history of stevia as well as some insightful analysis for distinguishing high quality stevia in the market place.

STEVIA RECIPES

These recipes use Stevia Rebaudina, nature's zero-calorie herbal sweetener.

[Quick Stevia Cooking Tips](#) **[Stevia-Sugar Equivalency Chart](#)**

Dressings

- [Hemp Seed Oil Dressing](#)
- [Basic Salad Dressing](#)

Sides

Appetizers

- [Avocado Alfresco](#)
- [Baba Ganoosh](#)
- [Basil Tofu Dip](#)
- [Heavenly Jerusalem](#)

- [Buckwheat Groats](#)
- [Cole Slaw](#)

Soups

- [Clamless Chowder](#)
- [Gazpacho Soup](#)

Salads

- [Barley Salad](#)
- [Beet And Apple Salad](#)
- [Calamari Salad](#)
- [Celery Root And Mint Salad Roll-Up](#)
- [Couscous And Chick Pea Salad With Pumpkin Oil](#)
- [Cucumber Salad In Miso-Orange Sauce](#)
- [Cucumber Wakame Salad](#)
- [Fabulous Chicken Salad](#)
- [Jicama And Friends](#)
- [Kohlrabi And Water Chestnut Salad](#)

[Artichoke Puree](#)

Noodle Dishes

- [Kuzu Noodles In Misotahini Sauce](#)

Breakfast

- [Cinnamon Raisin Mochi Waffles](#)
- [Cornapple Muffins](#)

Deserts

- [Banana Sorbet](#)
- [Barley Pudding With Pearginger Sauce](#)
- [Berryberry Couscous Cake](#)
- [Chestnut Cake](#)
- [Creme De Plantain](#)
- [Lemon Cookies And Cream](#)

Seafood

- [Curried Scallops In Coconut Milk](#)

COMPARING STEVIA WITH OTHER SWEETENERS

Per 2 Teaspoons of Sugar	Stevia	Sugar	Nutrasweet (Aspartame)	Splenda (Sucralose)	Sweet 'N Low (Saccharin)
Natural vs. Artificial	Natural	Natural	Artificial	Artificial	Artificial
Calories	0	32	0	0	0
Net Carbs	0	8g	1g	1g	1g
Glycemic Index	0	70	0	0	0



Stevia

Conoce más sobre este edulcorante natural: usos y propiedades, su consumo...

¿Dónde y para qué se consume la stevia?

Fines múltiples para esta planta

Los usos de la stevia parecen interminables. En cada lugar del globo, asimismo, se la ve de diferente manera.

En primer término, vale recordar que tanto las hojas secas de stevia, como el extracto de las mismas y los steviósidos aislados se emplean en Japón como sustituto natural del ciclamato y la sacarina, constituyendo actualmente un 40% del mercado de edulcorantes.

En distintas presentaciones, se emplea además en otros lugares de Asia, en la zona del Río de la Plata y alrededores en Sudamérica (Argentina, Uruguay, Paraguay, Brasil), en México y en Israel.

En Estados Unidos se había prohibido su consumo en 1991 en el marco de un controvertido fallo de la FDA (Food and Drug Administration), viciado de oscuros intereses comerciales. Sin embargo, en 1995 se revió esa medida, y desde entonces se comercializa como suplemento alimentario natural.

En Europa, el uso de la stevia en productos alimentarios está prohibido preventivamente, por encontrarse toxicológicamente no aceptable. A pesar de esto, numerosas instituciones luchan actualmente por su reconocimiento legal, atendiendo a sus probados beneficios para la salud humana.

El consumo de la stevia tiene múltiples vertientes en los países en los cuáles se encuentra autorizado. En el terreno de la cosmética, se la utiliza en geles de baño, cremas rejuvenecedoras y dentífricos, dado su aparente poder contra la formación de caries.

También como edulcorante, en forma de polvo, líquido y en comprimidos. Como medicación natural antidiabética, se ofrece en forma de concentrado, polvo y cápsulas, al igual que como fermentado natural antioxidante.

Además, registra utilidades en el terreno de la veterinaria, utilizándose las hojas en la alimentación de animales de granja, de competición y para mascotas.

Asimismo, los residuos de stevia fermentada son aplicados en terrenos estériles por sobreexplotación con agroquímicos, permitiendo su recuperación y reutilización en pocos años.

En México, por ejemplo, importantes proveedores como Future Foods y Grupo Nutramex comercializan este producto natural.

Pablo Javier Piacente [Escríbenos](#)
[Artículos publicados](#)
<http://www.innatia.com>

La producción de stevia

Características de su cultivo

Conocemos en esta oportunidad como se realiza el proceso de cultivo de la stevia, y cuales son las características de los ambientes en donde es posible su reproducción.

La stevia rebaudiana crece naturalmente en terrenos arenosos, poco fértiles y de buen drenaje. Es ligeramente acidófila, y para su mejor reproducción requiere días largos y mucho sol.

Para optimizar el crecimiento es necesario emplear esquejes, suelos de textura ligera e irrigar con suma frecuencia durante el período seco.

En cuanto a la producción en sí, la cosecha se realiza en el momento anterior a la floración, con el objetivo de mantener la máxima concentración posible de edulcorante en las hojas.

Una planta de alrededor de 1 metro de altura rinde aproximadamente unos 70 gramos de material seco utilizable para el producto, de los cuales 25 gramos corresponden a hojas.

Las plantaciones pueden emplearse para su producción por un período de más de cinco años. En el caso de cosechar todo el tallo, la raíz de la planta rebrota naturalmente.

En cuanto a la temperatura óptima para el crecimiento, es de 15 a 30°C, con medias de 20°C y media mínima de 5°C. Los límites térmicos extremos negativos son -6°C y 43°C.

El proceso de plantación no difiere de otros cultivos de transplante como el tabaco y las hortalizas: es necesario colocar las raíces dentro del hoyo realizado en la tierra en posición normal, agregar tierra y presionar ligeramente para asegurar un estrecho contacto entre la tierra húmeda y las raíces.

Posteriormente, deberá efectuarse el riego inicial. Hasta que los plantines se vean bien prendidos, deberán regarse periódicamente. Los riegos posteriores tendrán que ser breves pero frecuentes, realizándose cada uno a cuatro días.

Luego, sólo es necesario un poco de paciencia. En fin, la producción de stevia no resulta más complicada que cualquier otra plantación hogareña...

Pablo Javier Piacente [Escríbenos](#)
[Artículos publicados](#)
<http://www.innatia.com>

Endulce naturalmente sus comidas con stevia

Dulzura natural

La stevia es un potente edulcorante natural. Profundizamos un poco aquí en esa propiedad de esta sorprendente planta.

Cuando se realizaron las primeras investigaciones científicas sobre la stevia, se comprobó que las hojas de esta planta son 30 veces más dulces que el azúcar común, mientras que el extracto seco de la planta es entre 200 a 300 veces más dulce, teniendo la ventaja sobre el clásico edulcorante de no aportar calorías al organismo.

La razón para esta ventaja comparativa sobre el azúcar es que se trata de un endulzante no metabólico, o sea que puede endulzar comidas o bebidas sin quedar en el organismo, por esa razón no aporta calorías.

La stevia se puede añadir a bebidas, zumos o ensaladas, sustituyendo al azúcar de repostería en la elaboración de postres, tartas o bizcochos. Además de la lógica ventaja de evitar el consumo de productos químicos, que siempre de alguna u otra forma quedan como residuos en nuestro organismo, posee otros importantes puntos a favor.

A diferencia del aspartamo, la sacarina y otros edulcorantes artificiales, la stevia permanece estable a altas temperaturas, por eso puede utilizarse en platos cocinados u horneados.

En el caso de los edulcorantes sintéticos, las temperaturas iguales o superiores a 30 °C provocan modificaciones en su composición y, por lo tanto, pueden llegar a dañar nuestra salud.

Es posible advertir que el sabor de los edulcorantes artificiales cambia significativamente con el paso del tiempo, luego de añadirse sobre infusiones calientes. Esta evidente realidad es una gran razón para elegir la stevia u otro edulcorante natural a la hora de darle un poco de dulzura a nuestras comidas, infusiones o bebidas diarias.

Pablo Javier Piacente [Escríbenos](#)
[Artículos publicados](#)
<http://www.innatia.com>

La stevia contra la diabetes

Sus propiedades serían beneficiosas contra esta enfermedad

Desgraciadamente, la diabetes afecta actualmente a una importante porción de la población mundial. La stevia rebaudiana sería efectiva contra este mal.

Este producto natural podría ser una importante arma contra la diabetes. En el caso de las personas que padecen esta enfermedad, el glicósido presente en la stevia tiene una acción hipoglucémica, que mejoraría la circulación pancreática, incrementando en consecuencia la producción de insulina y reduciendo la glucosa en la sangre.

Estudios efectuados en 2000 en la Aarhus University Hospital de Dinamarca, sostienen que el steviósido, principio activo de la stevia, induce a las células beta del páncreas a generar una secreción considerable de insulina, que sería de vital importancia en el tratamiento de la diabetes mellitus 2.

La posibilidad de bajar el nivel de azúcar en sangre, la regulación de la glucosa y de los niveles de insulina le ha permitido a la stevia convertirse en el edulcorante por excelencia para quienes padecen diabetes del tipo 2, o sea que no son insulino dependientes.

Sin embargo, en muchos países lamentablemente los médicos diabetólogos todavía no la utilizan como una posibilidad cierta de tratamiento. Los últimos estudios que afirman sus valores terapéuticos, y la comprobación de sus efectos positivos, han permitido que los profesionales comiencen lentamente a ver hoy a la stevia con otros ojos.

Pablo Javier Piacente [Escríbenos](#)
[Artículos publicados](#)
<http://www.innatia.com>

Qué es la stevia rebaudiana

Origen y descripción

Este maravilloso aporte de la naturaleza presenta algunas interesantes características a tener en cuenta como información complementaria a su uso.

Denominada ka'a he'ê, stevia o azúcar verde, la stevia rebaudiana es una especie botánica nativa del trópico sudamericano. De la familia de las asteráceas, aún es posible hallarla en estado silvestre en el Paraguay, específicamente en el Departamento de Amambay.

Atendiendo a sus importantes propiedades edulcorantes y su bajo contenido calórico, desde hace varias décadas se la cultiva y comercializa en todo el mundo.

En su estado natural, es un arbusto perenne que alcanza un máximo de 9 decímetros de altura. Posee hojas de color verde oscuro brillante y superficie rugosa, con tallos rectos. Sus ramificaciones tienden a inclinarse, y las raíces son mayormente superficiales.

Sobre comienzos de la primavera presenta flores pequeñas, tubulares y de color blanco, con frutos denominados aquenios.

Aunque es utilizada desde la época precolombina como edulcorante para el mate u otras infusiones por los indios guaraníes, naturales de la región, quienes en su lengua le han otorgado el nombre de ka'a he'ê o "hierba dulce", fue identificada recién en 1887 por el naturalista paraguayo Moisés de Santiago Bertoni.

Al perfeccionarse su cultivo, ingresó posteriormente en Japón, que se ha transformado en uno de sus principales mercados, desde donde se ha extendido a casi todo el mundo.

Pablo Javier Piacente [Escríbenos](#)
[Artículos publicados](#)
<http://www.innatia.com>

La stevia y sus usos terapéutico

Sus propiedades contra distintas enfermedades: diabetes, bajar de peso,

Junto a su función como edulcorante natural, la stevia posee además propiedades terapéuticas contra distintas enfermedades.

La diabetes es una de las enfermedades con mayor incidencia en el mundo. De acuerdo a estudios científicos practicados sobre la stevia, se ha comprobado que actúa directamente restaurando las células beta del páncreas, para que de esta manera las mismas produzcan su propia insulina. Esto le confiere un importante rol antihiper glucémico en las personas con diabetes del tipo 2.

Otros estudios concluyeron que la stevia presenta también importantes propiedades contra la presión arterial elevada. Experimentos efectuados en personas de distintas edades permiten concluir que este producto natural es un poderoso agente hipotensor y cardiotónico, regulando la presión y los latidos del corazón, disminuyendo en consecuencia tanto la presión sistólica como diastólica.

Por último, también vale destacar que la stevia puede contribuir eficazmente en la pérdida de peso. Por un lado, porque no contiene calorías y reduce las ansias por los alimentos grasos y dulces, disminuyendo los mecanismos del hambre cuando el conducto entre el hipotálamo y el estómago se encuentra obstruido.

Asimismo, ayuda a las personas a sentirse satisfechas más rápido al comer, induciéndolas por ende a comer en menor cantidad y, en consecuencia, a bajar de peso.

Pablo Javier Piacente [Escríbenos](#)
[Artículos publicados](#)
<http://www.innatia.com>

La stevia y sus propiedades

Alimentación sana

Se trata de un edulcorante natural con importantes beneficios y propiedades en distintas áreas.

Se la considera la planta más dulce de la tierra. Es originaria de las comunidades aborígenes del Paraguay y actualmente es cultivada en Amazonas.

Contiene carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales. Sus hojas son 30 veces más dulces que el azúcar, no contiene calorías y tiene efectos beneficiosos en la absorción de la grasa y la disminución de la presión arterial.

Hasta el momento, no se reportan efectos negativos de ninguna clase. 1 taza de azúcar equivale a una cucharada y media de la hierba fresca o $\frac{1}{4}$ de cucharada del polvo de extracto de stevia.

Diversos estudios científicos destacan su valor antibiótico, especialmente contra distintas bacterias y hongos, por ejemplo sobre el Candida Albicans, productor de vaginitis en la mujer.

Lo más sorprendente es que no afecta los niveles de azúcar en sangre, muy por el contrario, se han demostrado sus propiedades hipoglucémicas. Además, mejora la tolerancia a la glucosa, lo que ha provocado su indicación en pacientes diabéticos.

Por otro lado, es un arma eficaz en la lucha contra la obesidad, no solamente porque ayudará a disminuir la ingesta de calorías, sino porque además reduce el apetito y la necesidad de consumir dulces de distinto tipo.

También se le atribuyen propiedades para el control de la presión arterial, dado su efecto vasodilatador y diurético y su capacidad para favorecer la regulación de la presión y los latidos del corazón.

En cuanto a su consumo, la stevia puede encontrarse en tiendas de productos naturales y farmacias en forma de polvo o en su presentación natural. El polvo se disuelve en agua, para luego administrarse en gotas o por cucharadas. Se puede utilizar para endulzar cualquier alimento.

Evidentemente, como sucede con tantos productos naturales que hoy en día se redescubren pero que provienen de la sabiduría y armonía con la naturaleza de nuestros antepasados, ofrece una gran cantidad de beneficios para nuestra salud.

Pablo Javier Piacente [Escríbenos](#)

[Artículos publicados](#)

<http://www.innatia.com>