

## Che cosa sono esattamente i glicosidi steviolici?

Lun 11/06/2018 - 10:03

### **Mangiare, bere ed altre delizie - Lo sapevate che ...?**

I glicosidi steviolici sono contenuti nelle foglie della stevia (*Stevia Rebaudiana* Bertoni), a cui conferiscono un sapore dolce, motivo per cui la pianta viene chiamata anche foglia dolce o erba del miele. La stevia è originaria dell'America Meridionale, dove le popolazioni indigene utilizzano le sue foglie come dolcificante naturale da secoli.

Attualmente, nell'UE è proibito l'uso della stevia come alimento; dal 2011 sono ammessi soltanto i glicosidi steviolici estratti e purificati come additivo alimentare E 960. I glicosidi steviolici sono privi di calorie, non incidono sui valori di glucosio nel sangue e non provocano carie. Hanno un potere edulcorante 300 volte superiore rispetto allo zucchero tradizionale (saccarosio), ma lasciano un retrogusto simile alla liquirizia che non a tutti piace. I glicosidi steviolici possono essere utilizzati in aggiunta ad alcuni alimenti – come bevande rinfrescanti, dolci senza zucchero, yogurt, gomma da masticare – e come dolcificante da tavola. I consumatori tuttavia non dovrebbero superare una dose giornaliera massima di 4 mg per kg di peso corporeo. Per questo motivo, i glicosidi steviolici vengono generalmente mescolati con altri dolcificanti o edulcoranti sostitutivi dello zucchero come l'eritritolo.

Diversamente da quanto lasciano pensare alcune confezioni di alimenti dolcificati, i glicosidi steviolici non sono "più naturali" di altre sostanze edulcoranti. Essi, infatti, vengono estratti dalle foglie della stevia essiccate e successivamente puliti, separati e concentrati mediante gravosi processi chimici e con l'utilizzo di molta acqua. La produzione ha luogo soprattutto in Cina.