



Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti

*Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori*

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2

39100 Bolzano

Tel. 0471 975597

info@verbraucherzentrale.it

Stevia o E960?

Situazione al
03/2018

...etichette ingannevoli in (quasi) tutta Europa

Se in via di principio ognuno è libero di nutrirsi come gli pare, succede però che queste scelte del tutto personali possono essere condizionate da informazioni incomplete o addirittura da un'etichettatura fuorviante - come nel caso della Stevia!

Il Centro Tutela Consumatori Utenti di Bolzano ha lavorato diversi anni a livello internazionale per ottenere la "liberalizzazione" della pianta di Stevia a scopi alimentari, sotto forma di foglie essiccate o polverizzate - finora però senza alcun esito.

Oggi il consumatore trova invece in commercio un nuovo dolcificante (E960), spesso associato al nome Stevia o a definizioni e claims naturalistiche!

Stevia Rebaudiana Bertoni

Questo il nome botanico della pianta che comunemente chiamiamo Stevia. Appartiene ad una famiglia di arbusti che trova la sua origine in Sudamerica ed è stata conosciuta in tutto il mondo circa 100 anni fa, quando ne diede notizia per la prima volta il ricercatore svizzero Moisés Bertoni.

Foglie dolcissime ma senza calorie

Le foglie di Stevia hanno un potere dolcificante che supera di circa 45 volte quello dello zucchero saccaroso, ma senza nessun apporto calorico al metabolismo umano. Questo fatto è apprezzato in modo particolare da chi soffre di diabete, in quanto il livello glicemico nel sangue non risente in alcuna maniera dell'assunzione di zuccheri contenuti nelle foglie di Stevia. Questi hanno il nome di **glicosidi steviolici** (in particolare il Rebaudioside A) e si ottengono direttamente dall'uso delle foglie, tali e quali, essiccate o anche poste a macerare in acqua. Alla pianta vengono ascritte anche altre interessanti qualità: il suo consumo risulta favorire non solo il controllo della pressione arteriosa e della glicemia nel sangue, ma anche la prevenzione della carie dentale.

La coltivazione non richiede particolari accorgimenti e può avvenire sul balcone di casa, anche se sempre più giardinerie, private o comunali, se ne occupano ormai in tutta Europa. In Alto Adige è frequente trovare la pianta nelle Comunità Comprensoriali, che ne curano la coltivazione con metodo biologico.

Fino ad oggi le Autorità europee non hanno dichiarato la commestibilità di queste foglie, lamentando la contraddittorietà delle evidenze scientifiche. Pertanto il consumo delle stesse a fini alimentari **non è permesso** in alcuna misura. Le sostanze potenzialmente problematiche che si incontrano nel prodotto fresco non si trovano però nel dolcificante derivato dalle foglie, dpo che queste sono state sottoposte ad un complicato processo di estrazione e purificazione. Lo stesso dolcificante è comunque sottoposto a limiti di consumo nei vari alimenti che lo contengono (attualmente 4 mg per Kg di peso corporeo al giorno). Si tratta di quantità stabilite come sicure se rispettate nel lungo periodo, ma che è facile superare assumendo nella stessa giornata più prodotti contenenti questo dolcificante.

Un bel business - a spese della pianta

Varie imprese multinazionali hanno fatto pressione negli ultimi anni nei confronti delle Autorità preposte alla sicurezza alimentare, al fine di ottenere l'autorizzazione all'impiego di un nuovo dolcificante, da poter reclamizzare come "naturale" e col quale migliorare l'accettazione soprattutto delle bibite softdrinks.

L'Unione Europea ha deciso nel 2011 di autorizzare unicamente l'impiego dei glicosidi steviolici ottenuti come additivi dolcificanti per l'uso umano. Tali additivi non possono essere equiparati alla pianta presente in natura, ovvero alle sue foglie. Queste ultime hanno una presenza all'interno del dolcificante di appena il 2,5%, frutto di un processo produttivo molto complesso e nel quale vengono impiegate grandi quantità di acqua, ma anche sostanze decoloranti e desalinizzanti ottenute da resine sintetiche. Il prodotto attraversa varie fasi intermedie fino alla concentrazione e cristallizzazione, ma il momento più criticato è quello della precipitazione chimica, ottenuta con l'impiego di solfati di alluminio. Notevoli sono anche i rifiuti tossici generati in questi processi, che per la loro complessità vengono condotti attualmente solo in Cina.

I glicosidi steviolici sono permessi in determinati alimenti come le bibite dissetanti, i dolci "sugar free", gli yogurt, le gomme da masticare e i dolcificanti da tavola (in forma liquida o solida).

La Stevia biologica non esiste come alimento

La direttiva europea relativa all'agricoltura biologica e alla relativa etichettatura non prevede una certificazione bio per i dolcificanti. Ogni indicazione in etichetta e sulla confezione che suggerisca il rispetto del protocollo bio è pertanto illegale, oltre che fuorviante per il consumatore. Per quanto riguarda invece le piante di Stevia, esse possono essere coltivate secondo il protocollo biologico, ma in nessun caso direttamente consumate dall'uomo (né in foglia, né in forma essiccata, polverizzata, ecc.). Spesso le confezioni contenenti prodotti ricavati da questa pianta portano l'indicazione "per uso cosmetico", l'unico attualmente consentito dalla Legge.



Una foglia verde

suggerisce naturalezza

Le indicazioni che spesso troviamo sui prodotti dolcificati con E 960 contengono illegalmente la parola "Stevia", affiancata o meno da una raffigurazione della pianta in questione. Tutto ciò suggerisce al consumatore una caratteristica di naturalezza che il prodotto in definitiva non può avere. Alcuni Stati, come il Canada o l'Austria, hanno da tempo emanato proprie direttive che vietano esplicitamente l'indicazione del termine "Stevia" al posto del termine "Glicosidi steviolici" o "E960". Il Centro Tutela Consumatori Utenti di Bolzano ha presentato le proprie osservazioni all'Autorità Garante per la Concorrenza ed il Mercato in relazione a vari prodotti reperibili comunemente nei supermercati e nei negozi specializzati del nostro Paese e che presentano raffigurazioni, immagini e diciture che dovrebbero essere vietate in quanto suscettibili di indurre in inganno i consumatori riguardo all'asserita naturalezza del prodotto.

I dolcificanti legati alla Stevia non sono quasi mai soli

Per varie ragioni risulta quasi impossibile trovare prodotti dolcificati esclusivamente con E 960: si va dall'esigenza di rispettare le quantità massime consentite dalla Legge al retrogusto che spesso viene

associato a questi dolcificanti, ma anche al fatto che le piccole quantità di dolcificante non offrono spesso la consistenza necessaria alle varie preparazioni alimentari. Si aggiungono allora zucchero saccaroso, sostituti artificiali dello zucchero (Eritritolo, Isomalt, Maltitolo, Sorbitolo, Xylit) o altri dolcificanti come Aspartame, Ciclamato, Taumatina o Sucralosio. Molti dei prodotti contenenti stevioli glicosidici risultano allora non proprio a zero calorie, ma nel migliore dei casi ad apporto calorico ridotto.

CHE FARE?

Diminuire l'apporto di zuccheri nell'alimentazione di ogni giorno è sicuramente positivo, ma sostituire lo zucchero con dolcificanti sintetici non ha molto senso. Spesso lo zucchero viene in parte sostituito dai dolcificanti, ma l'apporto calorico complessivo rimane quasi inalterato. Gli stevioli glicosidici rappresentano solo un dolcificante tra tanti, senza offrire particolari vantaggi o godere di caratteristiche di naturalezza.

La Fondazione "Stiftung Warentest" di Berlino ha effettuato dei test merceologici su diversi tipi di bevande e su altri prodotti alimentari nei quali lo zucchero è stato in parte sostituito dall'impiego di E 960, confrontando il prodotto convenzionale con quello contenente dolcificanti. Il risultato più frequente è stato quello di una presenza di retrogusto amarognolo nel prodotto dolcificato, oltre ad una sensazione in molti casi spiacevole, come di un residuo persistente sulla lingua.

Il consiglio che vorremmo dare per ridurre in generale l'apporto di zuccheri è quello di utilizzare il più possibile alimenti freschi, a basso grado di trasformazione e non dolcificati, riservando ai dolci veri e propri un'attenzione volta alla qualità e meno alla quantità.

Non sarebbe poi male coltivarci una pianta di Stevia sul balcone...

L'Associazione svizzera ProStevia ha curato in collaborazione con EvB (Erklärung von Bern), Università di Hohe

"Der bitter-süße Geschmack"

Il CTCU ne ha a disposizione alcune copie in lingua tedesca