



CONSULTÓRIO DO CONSUMIDOR / DECO

"A Stevia é uma alternativa mais saudável ao açúcar?"

A DECO INFORMA...

A Stevia é uma planta originária da América do Sul, que dá origem aos glicosídeos de esteviol. Estes aditivos, usados como adoçantes, são apresentados como uma alternativa ao açúcar, pois não prejudicam os dentes e quase não contêm calorias. Nas embalagens dos produtos alimentares, podemos reconhecê-los sob o código E960 ou com o próprio nome glicosídeo de esteviol.

As suas propriedades açucaradas são extraídas das folhas da planta (SteviarebaudianaBertoni). Trata-se de um edulcorante de origem natural com 40 a 300 vezes o poder adoçante da sacarose, não sintético, ao contrário do ácido clicâmico, o aspartame ou a sacarina.

Até prova em contrário, os glicosídeos de esteviol são seguros. Mas isso não significa que possam ser usados indiscriminadamente. A Dose Diária Admissível (DDA) fixada pela Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos é de 4 mg/kg de peso corporal. Ou seja, uma pessoa com 60 kg não deve ingerir mais de 240 mg de glicosídeos de esteviol por dia.

Para manter o consumo abaixo do limite seguro fixado, os glicosídeos de esteviol estão autorizados apenas nalguns alimentos e bebidas, como sorvetes, doces e geleias, néctares e bebidas aromatizadas, etc. Podem também ser utilizados como edulcorantes de mesa na forma líquida, em pó ou pastilhas. A utilização está limitada a teores máximos bem delimitados.

A ingestão de vários tipos de edulcorantes em simultâneo não está devidamente estudada. Por precaução, e também para não criar habituação ao gosto adocicado, o melhor será limitar o consumo. Além disso, um produto não é mais saudável por ser adocicado por intermédio de aditivos. Numa alimentação sã e equilibrada, é preferível comer, de vez em quando, um produto com açúcar do que consumir com muita frequência produtos com edulcorantes.

DECO-Delegação Regional do Algarve