

È cresciuta in maniera esponenziale, già da qualche anno, la produzione da parte delle maggiori aziende leader del settore di bibite light che utilizzano una particolare pianta, la Stevia. Essa vanta un potere dolcificante dalle 50 alle 300 volte superiore a quello dello zucchero, ma non apporta nessuna caloria. Simile nelle fattezze al basilico, la Stevia Rebaudiana, originaria di una zona tra il Paraguay ed il Brasile, era sfruttata nell'antichità dalla popolazione indigena per mascherare il gusto amaro di una bevanda locale.

A seconda delle modalità d'impiego, può risultare più o meno dolce. Si parte dal consumo delle foglie fresche o delle foglie essiccate per arrivare poi all'estratto in polvere o sotto forma di succo concentrato che risulta particolarmente dolce. Una buona idea potrebbe essere quella di coltivarla in proprio, magari sul balcone di casa, ottenendo un potente dolcificante a zero calorie, molto consigliato soprattutto ai diabetici.

Almeno altre due proprietà di quest'erba la rendono unica, se paragonata agli altri dolcificanti sia artificiali che naturali. I suoi principi attivi, gli Steviosidi e i Rebaudiosidi sono relativamente stabili alle alte temperature, permettendone l'utilizzo anche in bevande calde, nei dolci o in prodotti da forno e, cosa ancora più importante, sono estremamente resistenti alla degradazione acida ed enzimatica, passando inalterati attraverso il tratto gastrointestinale ed evitando in questo modo di indurre assuefazione e dipendenza. Probabilmente per tutti questi motivi, la Stevia è stata per decenni boicottata da chi sul diabete o anche solo sull'iperglicemia ha costruito interi imperi farmaceutici e da chi promuove la diffusione del "Junk food".

Come è facile dedurre, questa pianta è una diretta concorrente di altri dolcificanti più noti al pubblico. Si è discusso spesso del possibile effetto cancerogeno dell'aspartame, cosa che non si è mai verificata per quanto riguarda la pianta in questione. Nel 2012 finalmente la Stevia è comparsa anche nei supermercati italiani in seguito all'approvazione da parte della Commissione europea che l'ha dichiarata non cancerogena, né genotossica e senza rischi per la salute. Se si pensa che il consumo quotidiano di zucchero è responsabile, almeno in parte, del sovrappeso che affligge il 19% dei bambini, è auspicabile per il futuro una diffusione maggiore di questo prodotto.