

L'additiu E-960 i l'estèvia



Claudi Mans

Universitat de Barcelona

Vaig sentir-ne a parlar, ja fa força anys, a l'Abel Mariné, professor de Nutrició i Bromatologia, i il·lustre badaloní: “No és un tema clar, i encara trigaran a decidir-se, a Europa”. L'estèvia i els seus derivats estaven essent avaluats per la UE per al seu ús com a edulcorant d'origen vegetal i com a medicament.

Stevia és tot un gènere de plantes amb més de 240 espècies, i entre elles, la *Stevia rebaudiana*, la més coneguda i usada. Originària d'Amèrica del Sud, va ser portada a Espanya on fou estudiada pel metge i botànic valencià del segle XVI, Pere Jaume Esteve, de qui pren el nom. Les fulles o els seus extractes són molt dolços, i per això s'ha fet servir tradicionalment als països d'origen com a edulcorant en lloc del sucre. Amb un procés d'extracció amb aigua, purificació de l'extracte i posterior recristal·lització se n'extreuen uns compostos que conté, els glucòsids d'esteviol (dels que n'hi ha diversos, essent el *rebaudiòsid A* el més conegut) amb una puresa del 95% o més. Tenen un poder edulcorant 300 vegades superior al del sucre, i pel meu gust és extraordinàriament empalagós. Els seus devots li atribueixen, a més, propietats de regulació de la concentració de la glucosa en sang, i per tant el seu ús per part dels diabètics tindria un doble avantatge: no s'ingeriria sucre, i es regularia la glucosa.

Hi ha un sector de la població que s'ha anat decantant en la seva dieta cap a productes que abans no els teníem com a dieta clàssica. Els motius pels quals han tingut èxit són, bàsicament, els d'oferir uns beneficis per a la salut –pretesos o reals– que els aliments clàssics pretesament no oferien. Naturalment, els aliments tradicionals –pa, patates, arròs, macarrons, salsitxes, sardines, pèsols, i tota la resta– no eren mai anunciats com a productes beneficiosos per a la salut. Era tan evident que el menjar és bo per a la salut! Ha estat després, cap als anys setanta, que es va començar a popularitzar de forma explícita el fet que determinats menjars tenien virtuts per a la

salut: les sardines eren bones pel cor, la llet pels ossos, les taronges per les vitamines que porten, les pastanagues per a la vista i la pell... No és que no es sabés abans, tot això, però no es comprava ni es componia la dieta diària en base a la salut. Al menys, ningú dels que jo coneixia.

Quan comencem a mirar què ens aporta un determinat aliment, s'obre l'aixeta a tota mena d'afirmacions publicitàries per vendre aliments nous. Per exemple, els kiwis –el nom real de la planta és *actinídia*– es promocionen per la vitamina C (68 mg/100 g), tot i que els pebrots en tenen molta més (152 mg/100 g). Avui es consumeix, a més, o en lloc del blat clàssic, cereals com espelta, kamut, quinoa o amarant... Si no has sentit a parlar d'algun d'aquests productes, ja te n'assabentaràs aviat.

I, com a edulcorant natural, l'estèvia

Per raons comercials, sanitàries i fins i tot polítiques, la comercialització de l'estèvia o els seus derivats al món ha sofert diferents vicissituds. Es comercialitza des de fa temps, tant l'estèvia com els seus derivats, al Japó –des del 1971–, a Sudamèrica, a la Xina i a altres països. El 1995, la *Food and Drugs Agency* dels USA (*FDA*) havia aprovat els glucòsids d'esteviol com a suplement dietètic segur. I el 2008 el rebaudiòsid ha estat reconegut com a segur, exactament com a *GRAS*, “acceptat comunament com a segur” (“*generally recognised as safe*”). Les empreses Coca-Cola i Cargill han estat les primeres a desenvolupar un edulcorant basat en els glucòsids d'esteviol anomenat *Truvia*, PepsiCola un altre anomenat *PureVia*, i hi ha altres productes d'altres marques, com *Rebiana*. S'han començat a usar en alguns refrescos de no massa difusió, per ara, i com a edulcorant de taula.

A Europa la UE avalua els glucòsids d'esteviol des de 2000. Després de llargs estudis sobre la toxicitat, la UE accepta, des del 12 de novembre de 2011, els glucòsids d'esteviol com a additius

El que ens fan menjar



Exemplar d'estèvia, *Stevia rebaudiana*. Foto: C. MANS.

edulcorants. En la llista d'additius autoritzats a Europa els glucòsids d'esteviòl tenen el número E-960. Aquest additiu es pot afegir a molts tipus d'aliments, com ara gelats, certes conserves, begudes, melmelades, sempre que siguin productes que no continguin sucre afegit. La ingesta admissible diària és de 4 mg/kg de massa corporal. Aquest valor es pot superar amb certa facilitat, especialment si es prenen moltes quantitats de begudes no alcohòliques edulcorades amb aquest additiu, i per això ara hi ha obert un procés de reavaluació de la ingesta diària admissible, debat que encara no està acabat i, mentrestant, se segueix acceptant la legislació actual.

Als restaurants i bars dels Estats Units es solen veure quatre bossetes d'edulcorants. Els colors corresponen al tipus d'edulcorant. El verd és el derivat dels glucòsids d'esteviòl E-960; el groc, de la sucralosa E-955; el blau és basat en l'aspartam E-951, i el vermell, en la sacarina E-954.

A Europa un altre edulcorant usat habitualment és el ciclat de sodi E-952. La sucralosa comença a ser habitual aquí en refrescos, especialment de la marca Hacendado, marca blanca dels supermercats Mercadona.

Hi ha empreses a Europa que ja comercialitzen edulcorants a base de glucòsids d'esteviòl. La marca Natreen té una línia de comprimits i granulats, força cara i, per ara, sembla que poc demanada: la meua farmàcia de capçalera n'ha venut, per ara, pocs. Però el consum n'augmentarà. Els sucres Granini s'anuncien actualment amb estèvia (realment amb els glucòsids d'esteviòl). La xocolata Torras sense sucre usa també els glucòsids. I estic segur que aquest Nadal alguna empresa farà torrons sense sucre amb estèvia.

El problema de fer torrons sense sucre és que el sucre -la mel- no hi té només una funció edulcorant, sinó que també li dóna volum i massa, i per tant textura de torró. Es podria fer torró sense mel, només amb ametlles i edulcorant? Evidentment que no. Per això substitueixen mel i sucre per isomaltitol, un polialcohol amb propietats físiques similars al sucre de canya, una mica dolç, i es completa tot plegat amb edulcorants. Fan el mateix amb les xocolates sense sucre, o amb els caramels sense sucre. És la moda actual, que després deixarà de ser moda i passarà a ser un producte més de què ningú farà cas.

L'estèvia com a planta s'ha classificat per part de la UE com a *novel food*, i aquests productes tenen una legislació molt estricta si volen ser aprovats, i encara no ho ha estat. Mentrestant, activistes com Josep Pamies, pagès de Balaguer i militant antitransgènics comercialitzen per Internet de forma al·legal la planta, que els usuaris prenen en quantitats no prou controlades per a tractar la diabetis tipus 2. Els col·lectius que sempre es queixen que les avaluacions dels additius i dels medicaments són massa laxes, ara es queixen de que l'avaluació de l'estèvia és massa lenta... Però si algú vol estèvia, pot anar a una floristeria, on en venen a partir de tres euros. O a qualsevol herbolari. Però vigila si en fas alguna tisana o extracte: en aquestes preparacions domèstiques no saps quina quantitat de principi actiu hi ha al suc.

Estic segur, lector, que no saps quins edulcorants et prens amb les begudes *light*, si és que en prens. Llegeix-ne les etiquetes, si vols estar millor informat, però no t'alarmis: tot és segur, si en fas l'ús normal.