

Stevia: alternativa allo zucchero più dolce, innocua e sostenibile

Автор(и): агроном Роман Рачков, Българска асоциация по биологична растителна защита

Дата: 24.06.2025 *Брой:* 6/2025



Le colture agricole alternative – come la stevia – svolgono un ruolo importante nell'affrontare il cambiamento climatico.

- L'industria dello zucchero è una fonte chiave di anidride carbonica.
- La stevia è una buona alternativa allo zucchero – innocua e resiliente al cambiamento climatico. È un dolcificante naturale a zero calorie e senza effetti sui livelli di zucchero nel sangue.

- Ha un significativo potenziale economico, specialmente nel contesto della tendenza globale verso la riduzione del consumo di zucchero e della domanda di alternative più sane.
- Le principali sostanze nella stevia che la rendono popolare e unica: steviosidi e rebaudiosidi sono tra le 200 e le 400 volte più dolci del saccarosio.
- Ha un grande potenziale in Bulgaria. Il paese ha più di tre decenni di esperienza – presso l'Istituto Agricolo di Shumen la stevia viene coltivata con successo. Esiste già una varietà bulgara registrata che può essere coltivata con successo in tutte le regioni del paese.
- La stevia prospera in un clima caldo ed è relativamente tollerante alla siccità.

Dall'era della "dipendenza da zucchero" alla "rivoluzione verde"

L'industria dello zucchero è una fonte chiave di anidride carbonica (CO₂) nell'atmosfera e influisce direttamente sul cambiamento climatico (241 kg di equivalente di anidride carbonica vengono rilasciati nell'atmosfera per tonnellata di zucchero prodotto; 2406 kg – per ettaro di superficie seminata e 26,5 kg – per tonnellata di canna da zucchero lavorata). La quota maggiore delle emissioni totali (44%) deriva dalla combustione dei rifiuti, circa il 20% – dall'uso di fertilizzanti sintetici e circa il 18% – dalla combustione di combustibili fossili.

Allo stesso tempo, la dipendenza degli europei dallo zucchero è un momento chiave nel processo di globalizzazione, che risale al tempo in cui migliaia di schiavi africani furono trasportati nel Nuovo Continente per lavorare nelle piantagioni di canna da zucchero. Dopo le guerre napoleoniche, con l'emergere della barbabietola da zucchero, lo zucchero cessò di essere una merce coloniale e conquistò il mondo.

Ciò continuò fino all'inizio del secolo scorso, quando Moisés Santiago Bertoni (direttore del Collegio di Agronomia nella capitale paraguaiana Asunción) rimase profondamente incuriosito da una pianta insolita e unica dal sapore dolce – un nuovo rappresentante del genere *Stevia*, che comprende circa 280 specie – *Stevia rebaudiana Bertoni* (in seguito indicata semplicemente come stevia). Così la chiamò il suo scopritore – dal chimico Dr. Ovid Rebaudi, che assistette nella preparazione dell'estratto.

Le sostanze che rendono la stevia popolare e unica sono presenti solo in questa pianta: steviosidi e rebaudiosidi – glicosidi diterpenoidi. Sono 200–400 volte più dolci del saccarosio. Numerosi esperimenti hanno dimostrato che riducono la probabilità di malattie come l'adenoma o il cancro al seno, così come il tasso di sviluppo del cancro della pelle.



Stevia in fiore (Stevia rebaudiana). Fonte

Dove cresce la stevia

La stevia è un arbusto sempreverde. Lontano dai tropici, viene coltivata come coltura annuale e le piantine vengono preparate ogni anno. Come pianta perenne, può essere coltivata su un davanzale. L'areale naturale di questa erba dolce è piccolo – principalmente la valle di un affluente montano del fiume Paraná al confine tra Paraguay e Brasile; inizialmente si pensava addirittura che fosse rara come il ginseng.

La pianta è facilmente adattabile e iniziò rapidamente a essere coltivata in una serie di paesi. Può essere coltivata quasi fino al Circolo Polare Artico. In Giappone, il ciclamato e il sucralosio (nota dell'autore: dolcificanti artificiali) furono i primi ad essere vietati per l'uso, in quanto pericolosi per la salute. Pertanto, negli anni '60 la stevia iniziò a essere importata e utilizzata lì, e molto presto dopo divenne nota come la "rivoluzione verde". Anche i paesi vicini si unirono a questa rivoluzione. Già nel 1982, in Giappone venivano utilizzate 1000 tonnellate di stevia per scopi alimentari, di cui 300 tonnellate prodotte internamente e 450 tonnellate importate dalla Cina continentale, 150 tonnellate da Taiwan, 100 tonnellate dalla Thailandia e 50 tonnellate dalla Corea del Sud, dal Brasile e dalla Malesia. La stevia è ora presente in quasi la metà dei prodotti alimentari giapponesi. In Sud America questa pianta è anche ampiamente coltivata. Oggi la stevia viene coltivata industrialmente anche in Europa, con Grecia e Spagna leader in questo senso. Al giorno d'oggi, sempre più aziende leader di alimenti e bevande aggiungono stevia ai loro prodotti, e l'accesso ad essa sta aumentando sia nei negozi che online.

Potenziale economico

La stevia viene utilizzata principalmente come dolcificante naturale e ha un significativo potenziale economico, specialmente nel contesto della tendenza globale verso la riduzione del consumo di zucchero e della domanda di alternative più sane. Al giorno d'oggi, i dolcificanti naturali sono sempre più utilizzati per sostituire lo zucchero nei prodotti alimentari e nelle bevande. Secondo lo studio "New Nutrition 2020", due terzi dei consumatori europei stanno cercando di ridurre l'assunzione di zucchero e allo stesso tempo cercano sempre più prodotti senza zuccheri aggiunti. Ecco alcuni aspetti di questo potenziale:

1. Crescente domanda di dolcificanti sani

Con l'aumentare dell'attenzione alla salute e l'aumento dei casi di diabete e obesità, molti consumatori cercano sostituti dello zucchero che non aumentino i livelli di zucchero nel sangue. La stevia è un dolcificante naturale a zero calorie e senza effetti sulla glicemia, il che la rende accettabile per le persone con diabete e per coloro che desiderano ridurre l'apporto calorico. La sua popolarità sta crescendo nell'industria alimentare, dove viene utilizzata non solo in bevande e dessert, ma anche in vari altri prodotti.

2. Prodotti naturali e alimenti biologici

La stevia può essere coltivata biologicamente, il che la rende una scelta attraente per agricoltori e produttori nel campo dell'agricoltura biologica e dei prodotti naturali. Rispetto ai dolcificanti sintetici, ha meno effetti collaterali noti, attirando così più consumatori.

3. Vantaggi nella produzione

La stevia è resiliente alle condizioni climatiche e non richiede molte risorse per la coltivazione, il che la rende adatta a varie regioni del mondo ed economicamente vantaggiosa per gli agricoltori. Può essere coltivata in regioni con climi tropicali e temperati, come abbiamo in Bulgaria. Questo dimostra anche il suo potenziale per il nostro paese.

4. Bassi costi di produzione e alta redditività

Dopo la semina, la stevia può essere raccolta più volte all'anno. Ciò porta ad alta produttività e costi di coltivazione relativamente bassi. A causa dell'alta concentrazione di dolcificanti nelle foglie di stevia, aumenta anche la redditività della produzione.

5. Mercato e potenziale

La stevia è ampiamente disponibile sia nei mercati in via di sviluppo che in quelli sviluppati. Ci sono significative opportunità commerciali per l'esportazione in varie parti del mondo, inclusa Asia, Europa e Stati Uniti. I prodotti con aggiunta di dolcificante steviolico stanno diventando sempre più diffusi.

6. Benefici per la salute e l'ambiente

La stevia può aiutare a ridurre il consumo globale di zucchero, che ha serie conseguenze per la salute e l'ambiente. La sua produzione è più rispettosa dell'ambiente rispetto allo zucchero, che richiede aree più vaste per la coltivazione e l'uso di sostanze chimiche.

Stevia: con potenziale in Bulgaria

Con la crescente domanda di dolcificanti naturali e l'attenzione a uno stile di vita sano anche in Bulgaria, la stevia ha un grande potenziale nel paese. La Bulgaria ha più di tre decenni di esperienza – presso l'Istituto Agricolo di Shumen la stevia viene coltivata con successo, ed esiste già una varietà bulgara registrata "Stela". Viene propagata vegetativamente, il che garantisce la stabilità delle sue caratteristiche varietali. Dimostra una buona plasticità ecologica e può essere coltivata con successo in tutte le regioni del paese. È caratterizzata da una resistenza relativamente buona alle malattie fungine e, in condizioni agronomiche appropriate, fornisce una resa di foglie secche di oltre 250 kg per decaro. In futuro, ulteriori lavori di selezione e sforzi per la divulgazione della coltura potrebbero creare opportunità per un'occupazione alternativa e la diversificazione delle attività agricole nelle regioni depresse della Bulgaria, in linea con i nostri obiettivi climatici.



Varietà di stevia "Stela" presso l'Istituto Agricolo – Shumen. [Fonte](#)

All'ultima fiera agricola Agra 2025, le tisane contenenti stevia coltivata in Bulgaria hanno vinto il premio per il prodotto più innovativo.

Coltivare la stevia in Bulgaria richiede un'attenta pianificazione e appropriate condizioni di crescita. Le condizioni climatiche nella maggior parte del paese non sono ideali per questa pianta, ma con serre, metodi di coltivazione moderni e pratiche agronomiche appropriate, la stevia può essere coltivata con grande successo.

Stevia in condizioni di cambiamento climatico

La stevia prospera in un clima caldo ed è relativamente tollerante alla siccità, ma alcuni aspetti del cambiamento climatico possono influenzarne la crescita e la produttività. Ecco alcuni punti importanti relativi all'impatto del cambiamento climatico sulla stevia:

1. La stevia preferisce condizioni calde e in alcune regioni più fredde l'aumento delle temperature può creare condizioni migliori per la sua coltivazione. Ciò potenzialmente porta a un'espansione delle aree in cui la stevia può essere coltivata, ad esempio nelle parti settentrionali dell'Europa.

2. Tolleranza alla siccità: La stevia resiste alla siccità meglio di alcune altre piante, ma quando il cambiamento climatico porta a periodi di siccità più lunghi e intensi, ciò può influenzare anche la resa di questa coltura.

Richiede un'irrigazione regolare e moderata, quindi una gestione sostenibile dell'acqua sarà fondamentale per una coltivazione di successo della stevia.