

Stevia: alternativa mais doce, inofensiva e sustentável ao açúcar

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

Дата: 24.06.2025 *Брой:* 6/2025



Culturas agrícolas alternativas – como a estévia – desempenham um papel importante no combate às alterações climáticas.

- A indústria açucareira é uma fonte chave de dióxido de carbono.
- A estévia é uma boa alternativa ao açúcar – inofensiva e resiliente às alterações climáticas. É um adoçante natural com zero calorias e sem efeito nos níveis de açúcar no sangue.

- Tem um potencial económico significativo, especialmente no contexto da tendência global para a redução do consumo de açúcar e da procura por alternativas mais saudáveis.
- As principais substâncias na estévia que a tornam popular e única: os esteviosídeos e rebaudiosídeos são entre 200 e 400 vezes mais doces do que a sacarose.
- Tem grande potencial na Bulgária. O país tem mais de três décadas de experiência – no Instituto Agrícola de Shumen a estévia é cultivada com sucesso. Já existe uma variedade búlgara registada que pode ser cultivada com sucesso em todas as regiões do país.
- A estévia prospera em clima quente e é relativamente tolerante à seca.

Da era do "vício do açúcar" à "revolução verde"

A indústria açucareira é uma fonte chave de dióxido de carbono (CO₂) na atmosfera e afeta diretamente as alterações climáticas (241 kg de equivalente de dióxido de carbono são libertados na atmosfera por tonelada de açúcar produzida; 2406 kg – por hectare de área semeada e 26,5 kg – por tonelada de cana-de-açúcar processada). A maior parte das emissões totais (44%) resulta da queima de resíduos, cerca de 20% – do uso de fertilizantes sintéticos e cerca de 18% – da queima de combustíveis fósseis.

Ao mesmo tempo, o vício dos europeus em açúcar é um momento chave no processo de globalização, remontando à época em que milhares de escravos africanos foram transportados para o Novo Continente para trabalhar nas plantações de cana-de-açúcar. Após as Guerras Napoleónicas, com o surgimento da beterraba sacarina, o açúcar deixou de ser uma mercadoria colonial e conquistou o mundo.

Isto continuou até ao início do século passado, quando Moisés Santiago Bertoni (diretor do Colégio de Agronomia na capital paraguaia Assunção) ficou profundamente intrigado com uma planta invulgar e única com sabor doce – um novo representante do género *Stevia*, que inclui cerca de 280 espécies – *Stevia rebaudiana Bertoni* (doravante referida simplesmente como estévia). Foi assim que o seu descobridor a nomeou – em homenagem ao químico Dr. Ovid Rebaudi, que auxiliou na preparação do extrato.

As substâncias que tornam a estévia popular e única estão presentes apenas nesta planta: esteviosídeos e rebaudiosídeos – glicosídeos diterpenoides. São 200 a 400 vezes mais doces do que a sacarose. Numerosas experiências provaram que reduzem a probabilidade de doenças como adenoma ou cancro da mama, bem como a taxa de desenvolvimento de cancro de pele.



Estévia em flor (Stevia rebaudiana). Fonte

Onde cresce a estévia

A estévia é um arbusto perene. Longe dos trópicos, é cultivada como uma cultura anual e as mudas são preparadas todos os anos. Como planta perene, pode ser cultivada num parapeito de janela. A área de distribuição natural desta erva doce é pequena – principalmente o vale de um afluente de montanha do rio Paraná na fronteira entre o Paraguai e o Brasil; inicialmente chegou mesmo a ser considerada tão rara como o ginseng.

A planta é facilmente adaptável e rapidamente começou a ser cultivada numa série de países. Pode ser cultivada quase até ao Círculo Polar Ártico. No Japão, o ciclamato e a sucralose (nota do autor: adoçantes artificiais) foram os primeiros a ser proibidos, por serem perigosos para a saúde. Por isso, na década de 1960, a estévia começou a ser importada e utilizada lá, e muito pouco tempo depois ficou conhecida como a "revolução verde". Os países vizinhos também aderiram a esta revolução. Já em 1982, 1000 toneladas de estévia eram utilizadas para fins alimentares no Japão, das quais 300 toneladas eram produzidas domesticamente e 450 toneladas eram importadas da China continental, 150 toneladas de Taiwan, 100 toneladas da Tailândia e 50 toneladas da Coreia do Sul, Brasil e Malásia. A estévia está agora presente em quase metade dos produtos alimentares japoneses. Na América do Sul esta planta também é amplamente cultivada. Hoje a estévia é cultivada industrialmente também na Europa, sendo a Grécia e a Espanha os líderes

a este respeito. Atualmente, cada vez mais empresas líderes de alimentos e bebidas adicionam estévia aos seus produtos, e o acesso a ela está a aumentar tanto nas lojas como online.

Potencial económico

A estévia é utilizada principalmente como adoçante natural e tem um potencial económico significativo, especialmente no contexto da tendência global para a redução do consumo de açúcar e da procura por alternativas mais saudáveis. Atualmente, os adoçantes naturais são cada vez mais utilizados para substituir o açúcar em produtos alimentares e bebidas. De acordo com o estudo "New Nutrition 2020", dois terços dos consumidores europeus estão a tentar reduzir a sua ingestão de açúcar e, ao mesmo tempo, procuram cada vez mais produtos sem açúcares adicionados. Aqui estão alguns aspetos deste potencial:

1. Crescente procura por adoçantes saudáveis

Com o aumento da atenção à saúde e o aumento dos casos de diabetes e obesidade, muitos consumidores procuram substitutos do açúcar que não aumentem os níveis de açúcar no sangue. A estévia é um adoçante natural com zero calorias e sem efeito no açúcar no sangue, o que a torna aceitável para pessoas com diabetes e para aqueles que desejam reduzir a sua ingestão calórica. A sua popularidade está a crescer na indústria alimentar, onde é utilizada não apenas em bebidas e sobremesas, mas também em vários outros produtos.

2. Produtos naturais e alimentos orgânicos

A estévia pode ser cultivada organicamente, o que a torna uma escolha atraente para agricultores e produtores no campo da agricultura orgânica e produtos naturais. Em comparação com adoçantes sintéticos, tem menos efeitos secundários conhecidos, atraindo assim mais consumidores.

3. Vantagens na produção

A estévia é resiliente às condições climáticas e não requer muitos recursos para o cultivo, o que a torna adequada para várias regiões do mundo e economicamente viável para os agricultores. Pode ser cultivada em regiões com climas tropicais e também temperados, como temos na Bulgária. Isto também prova o seu potencial para o nosso país.

4. Baixos custos de produção e alta rentabilidade

Após o plantio, a estévia pode ser colhida várias vezes por ano. Isto leva a uma alta produtividade e custos de cultivo relativamente baixos. Devido à alta concentração de adoçantes nas folhas de estévia, a rentabilidade da produção também aumenta.

5. Mercado e potencial

A estévia está amplamente disponível tanto em mercados em desenvolvimento como desenvolvidos. Existem oportunidades comerciais significativas para exportação para várias partes do mundo, incluindo Ásia, Europa e Estados Unidos. Produtos com adição de adoçante de esteviol estão a tornar-se cada vez mais difundidos.

6. Benefícios para a saúde e meio ambiente

A estévia pode ajudar a reduzir o consumo global de açúcar, o que tem sérias consequências para a saúde e o meio ambiente. A sua produção é mais amiga do ambiente em comparação com o açúcar, que requer áreas maiores para cultivo e o uso de produtos químicos.

Estévia: com potencial na Bulgária

Com a crescente procura por adoçantes naturais e atenção a um estilo de vida saudável também na Bulgária, a estévia tem grande potencial no país. A Bulgária tem mais de três décadas de experiência – no Instituto Agrícola de Shumen a estévia é cultivada com sucesso, e já existe uma variedade búlgara registada "Stela". É propagada vegetativamente, o que garante a estabilidade das suas características varietais. Demonstra boa plasticidade ecológica e pode ser cultivada com sucesso em todas as regiões do país. Caracteriza-se por uma resistência relativamente boa a doenças fúngicas e, sob condições agronómicas adequadas, proporciona um rendimento de folhas secas superior a 250 kg por decare. No futuro, mais trabalho de melhoramento e esforços para popularizar a cultura podem criar oportunidades para emprego alternativo e diversificação das atividades agrícolas nas regiões deprimidas da Bulgária, em linha com os nossos objetivos climáticos.



Variedade de estêvia "Stela" no Instituto Agrícola – Shumen. [Fonte](#)

Na mais recente exposição agrícola Agra 2025, chás de ervas contendo estêvia cultivada na Bulgária ganharam o prémio de produto mais inovador.

Cultivar estêvia na Bulgária requer planeamento cuidadoso e condições de cultivo adequadas. As condições climáticas na maior parte do país não são ideais para esta planta, mas com estufas, métodos modernos de cultivo e práticas agronómicas adequadas, a estêvia pode ser cultivada com muito sucesso.

Estêvia em condições de alterações climáticas

A estêvia prospera em clima quente e é relativamente tolerante à seca, mas certos aspetos das alterações climáticas podem afetar o seu crescimento e produtividade. Aqui estão alguns pontos importantes relacionados com o impacto das alterações climáticas na estêvia:

1. A estêvia prefere condições quentes e em algumas regiões mais frias o aumento das temperaturas pode criar melhores condições para o seu cultivo. Isto leva potencialmente a uma expansão das áreas onde a estêvia pode ser cultivada, por exemplo nas partes norte da Europa.
2. Tolerância à seca: A estêvia resiste melhor à seca do que algumas outras plantas, mas quando as alterações climáticas levam a períodos de seca mais longos e intensos, isto pode afetar o rendimento desta cultura

também. Requer irrigação regular e moderada, pelo que a gestão sustentável da água será fundamental para o cultivo bem-sucedido da estévia.

3. Ondas de frio na primavera e outono: Em regiões onde os invernos não são tão rigorosos, mas as temperaturas durante a primavera e outono variam significativamente, estas flutuações podem retardar o crescimento da estévia. Se as mudas precoces forem plantadas e ocorrerem geadas inesperadas posteriormente, isto