

## Jejum antes de exame de colesterol pode ser desnecessário, diz estudo

Um estudo realizado na Universidade de Alberta, no Canadá, questiona a necessidade de jejuar antes de um **exame de colesterol**. Segundo os pesquisadores, a influência da alimentação sobre os resultados não é significativa e não justifica o longo jejum que os laboratórios, em geral, exigem antes da coleta do sangue.

Os pesquisadores Davindher Sidhu e Christopher Naugler compararam os resultados obtidos nos exames de colesterol de mais de 200 mil pessoas, realizados com os mais diversos tempos de jejum. Depois, eles compararam o colesterol médio dos grupos que ficaram muitas horas sem comer com os que fizeram apenas um curto jejum.

Para o colesterol total e o HDL (o chamado “colesterol bom”), a diferença não chegou a 2%. Comparando apenas o LDL (o “colesterol ruim”), a variação ficou um pouco abaixo de 10%. A maior diferença foi no resultado de outro tipo de gordura, as triglicérides, e o número ficou abaixo de 20%.

Segundo os autores, “essa descoberta sugere que jejuar para exames de rotina de níveis de gordura é amplamente desnecessário”. Um editorial que acompanha a publicação no “JAMA”, revista da Associação Médica Americana, escrito por um especialista que não participou do estudo, concorda que os resultados dão um argumento a mais para quem considera o jejum desnecessário.

**Fonte: G1**