

PRESSMEDDELANDE   
2014-01-29

**SÅ PÅVERKAR ALKOHOL DIN TRÄNING  
Enligt den kunskapsöversikt som tre forskare på GIH har sammanställt kan den fysiska prestationsförmågan i vissa fall vara nedsatt i mer än 60 timmar efter alkoholintag.   
– Koordination, koncentration och reaktionsförmåga påverkas mest negativt av alkoholkonsumtion, vilket medför att skaderisken ökar, framför allt i samband med trötthet, säger Mikael Mattsson, lektor och en av författarna.   
Kunskapsöversikten Alkohol och idrott är beställd av IQ och Riksidrottsförbundet (RF).**

De negativa effekterna av alkohol i kombination med idrott kan variera väldigt mycket beroende på individ och typ av idrott. En låg eller måttfull alkoholkonsumtion ger liten eller i princip ingen negativ inverkan på själva träningseffekten. En högre konsumtion däremot minskar möjligheten att exempelvis bygga muskler genom att de uppbyggande hormonerna hämmas efter alkoholintag. Trots att alkoholen lämnat kroppen dagen efter så finns det fortfarande effekter kvar som påverkar prestationsförmågan negativt.   
– Dessa försämringar är större om man dessutom utsätts för störmoment, till exempel ljud från publiken. Denna effekt kan ha stor påverkan i lagbollsporter, där man snabbt behöver fatta beslut om vem man ska passa till samtidigt som publiken hejar på, säger Mikael Mattsson.

Den omfattande kunskapsöversikten behandlar också studier ur ett psykologiskt och socialt perspektiv samt vad som påverkar ungdomar att dricka. Studier från framförallt engelsktalande länder visar att det råder ett relativt starkt samband mellan idrottsligt deltagande och hög alkoholkonsumtion, även om sambandet är komplext och varierar med faktorer som nivå på idrott, kön och etnicitet.

Alkoholkonsumtionen hos idrottare är, generellt sett, lägre under tävlingssäsong, men fester med intensivt drickande är vanligare bland idrottsstudenter än de som inte idrottar. Forskningsresultaten visar även att idrottare som är sponsrade av alkoholaktörer, som bryggerier, pubar och restauranger, riskerar att öka sin alkoholkonsumtion, speciellt om de upplever att de är manade av sponsorerna att konsumera deras produkter. Risken är större om det är en manlig idrottare.

Initiativet att ta fram en kunskapsöversikt kommer från RF och IQ som hoppas att rapporten ska leda till en ökad medvetenhet och eftertanke vad gäller alkohol och idrott.  
­– Det har funnits en efterfrågan av en samlad bild när det kommer till alkohol och träning. Med denna kunskapsöversikt kan vi förhoppningsvis slå hål på några av de myter som finns kring träning och alkohol och istället utgå från vad forskningen faktiskt säger, säger Magnus Jägerskog, vd IQ.

Hela kunskapsskriften finns att hämta på: www.gih.se/alkoholrapport

**För mer information kontakta:**Mikael Mattsson, doktor i medicinsk vetenskap med inriktning fysiologi, telefon 08-120 538 13 eller 073-536 73 62  
Örjan Ekblom, doktor i fysiologi, telefon 08-120 538 22 eller 072-510 48 59  
Olof Unogård, forskningsassistent, telefon 08-120 537 00 eller 070-373 28 46  
Louise Ekström, kommunikationsansvarig GIH, telefon 08-120 537 11 eller 070-202 85 86

*Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH, är världens äldsta idrottshögskola och firade 200 år förra året. Lärosätet ligger vid Stockholms Stadion är Sveriges främsta kunskapscentrum för idrott, fysisk aktivitet och hälsa. Här utbildas lärare i idrott och hälsa, tränare, hälsopedagoger och sport managers. Inom GIH bedrivs också avancerad forskning inom idrottsområdet; ofta i nära samarbete med idrottsrörelsen, skolan, samhället samt med svenska och internationella universitet och högskolor. På GIH arbetar 140 anställda och här går cirka 1 000 studenter.*