**Ny rapport presenterades för VLN**

Vid en föreläsning den 23 april presenterade Emil Juslin, alkoholpolitisk chef vid IOGT-NTO en rapport, ”När mindre är mer”, som i mars utgivits av IOGT-NTO i samarbete med bland annat Stiftelsen Ansvar för Framtiden och Svensk förening för allmänmedicin.

Den nya forskningsöversikten beskriver i breda drag forskningsresultaten kring vad en minskad konsumtion av alkohol ger för effekter för individer och samhällen. Fördelarna för hälsan med minskad alkoholkonsumtion gäller bland annat risken för hjärt- och kärlsjukdomar. Blodtrycket sänks, hjärtats funktion förbättras och risken minskar för hjärtsjukdom, stroke och förmaksflimmer, särskilt för personer med hög alkoholkonsumtion. Beträffande cancerriskerna så minskas de för mun- och svalgcancer, matstrupscancer, tarmcancer och bröstcancer för kvinnor, särskilt för personer med hög alkoholkonsumtion. Minskad alkoholkonsumtion, att undvika berusningsdrickande och att skjuta upp alkoholdebuten bidrar alla faktorer till bättre hjärnhälsa och minskar risken för demens. Med minskad konsumtion ökar också det psykiska välmåendet och livskvaliteten. För samhället leder minskad alkoholkonsumtion per person till minskning av sådana sjukdomar och dödsfall som kan orsakas av alkohol, men även av många typer av olycksfall. Snabba minskningar av konsumtionen i en befolkning har visat sig ha stor effekt på folkhälsan. För att begränsa alkoholens skador rekommenderar Världshälsoorganisationen länder att höja skatterna på alkohol samt begränsa tillgänglighet och marknadsföring, liksom tidiga insatser i sjukvården.

Deltagarna på Ordenshuset i Umeå fanns presentationen mycket givande, men underströk också att man ännu mer borde lyfta att alkoholens verkningar socialt drabbar så många fler än de som konsumerar, till skillnad från exempelvis skadliga matvanor eller tobak.

Rapporten kan gratis laddas ner eller beställas från IOGT-NTO:

<https://www.iogt.se/vad-vi-gor/forskning-och-rapporter/forskningsrapporter/halsovinster-och-samhallseffekter-av-minskad-alkoholkonsumtion/>