

## 1. edycja Międzynarodowego Obserwatorium Mikrobioty

### Mikrobiota, niezbędna dla zdrowia, ale mało znana na świecie

Mikrobiota składa się z miliardów mikroorganizmów (bakterii, wirusów, grzybów itp.) żyjących w symbiozie z naszym ciałem. Mamy mikrobiotę jelitową, jak również mikrobiotę skóry, jamy ustnej i płuc, mikrobiotę moczu i pochwy... Odgrywa ona istotną rolę dla naszego zdrowia. Jaka jest jednak aktualna wiedza naszych współobywateli o roli mikrobioty? Czy wiedzą, jak o nią dbać? Czy mają obecnie problemy zdrowotne, które wiążą ze swoją mikrobiotą? Jaką rolę odgrywają pracownicy służby zdrowia w dostarczaniu informacji pacjentom? Aby odpowiedzieć na te pytania, Biocodex Microbiota Institute zwrócił się do Ipsos z prośbą o przeprowadzenie dużej międzynarodowej ankiety wśród 6500 osób w 7 krajach (Francja, Hiszpania, Portugalia, Stany Zjednoczone, Brazylia, Meksyk i Chiny): Międzynarodowe Obserwatorium Mikrobioty. **Ta wyjątkowa ankieta ujawnia ogólny brak wiedzy na temat znaczenia mikrobioty dla zdrowia i podkreśla kluczową rolę pracowników służby zdrowia w jej zrozumieniu.** Wyniki zaprezentowano 27 czerwca 2023 r. podczas Światowego Dnia Mikrobiomu.

### Niski poziom wiedzy na temat roli mikrobioty dla zdrowia...

- **Tylko 1 na 5 osób twierdzi, że zna dokładne znaczenie terminu „mikrobiota” (21%).** Mikrobiota jelitowa jest najbardziej znana – 53% ankietowanych zna ten termin, jednak tylko 24% stwierdza, że wie dokładnie, co kryje się za tym pojęciem. Pozostałe mikrobioty są znacznie mniej znane: mikrobiota pochwy (45% ankietowanych zna termin, ale tylko 18% wie dokładnie, co to jest), mikrobiota jamy ustnej (43% słyszało nazwę, ale jedynie 17% wie, co to jest) i mikrobiota skóry (40% zna termin, ale tylko 15% wie, co to jest).
- 3 na 4 ankietowanych zdaje sobie sprawę, że ryzyko zaburzenia równowagi mikrobioty może mieć poważne konsekwencje dla zdrowia (75%). 74% ankietowanych twierdzi, że to, co jemy, ma duży wpływ na równowagę mikrobioty, a

72% uważa, że mikrobiota odgrywa rzeczywistą rolę w mechanizmach obrony immunologicznej.

- **Jednak więcej niż 1 na 3 osoby nie zdaje sobie sprawy z tego, że antybiotyki mają wpływ na mikrobiotę (34%).** Zdecydowana większość ankietowanych nie jest świadoma, że niektóre choroby niezwiązane z układem pokarmowym, takie jak choroba Parkinsona, choroba Alzheimera i autyzm, mogą być powiązane z mikrobiotą (75%).

## ... i powolne uświadamianie sobie „właściwych” sposobów dbania o mikrobiotę

- Ankietowani wiedzą, że zbilansowana dieta (84%), aktywność fizyczna (76%) i unikanie palenia (72%) są niezbędne dla dobrego stanu zdrowia i mają pozytywny wpływ na mikrobiotę.
- **Jeśli jednak chodzi o bardziej szczegółowe zachowania, poziom wiedzy jest znacznie niższy:** tylko 1 na 3 osoby wie, że lepiej nie myć się dwa razy dziennie, by chronić mikrobiotę skóry (35%). Mniej niż 1 na 2 kobiety wie, że należy unikać irygacji pochwy, ponieważ jest to szkodliwe dla mikrobioty (42%).
- Ponad 1 na 2 osoby twierdzi, że stosuje w codziennym życiu zachowania mające na celu utrzymanie równowagi mikrobioty (57%).
- **Ta świadomość powinna cieszyć, choć trzeba też spojrzeć na nią z odpowiedniej perspektywy.** Po pierwsze, ponieważ tylko 1 na 7 osób twierdzi, że robi to „często” (15%), większość twierdzi, że robi to tylko „czasami” (42%). Po drugie, 43% ankietowanych twierdzi, że nie przyjmuje żadnych konkretnych zachowań. Wyniki Międzynarodowego Obserwatorium Mikrobioty pokazują, że w tej dziedzinie pozostaje jeszcze wiele do zrobienia.

## Mikrobiota objaśniona przez pracowników służby zdrowia: klucz do przyjęcia właściwych zachowań!

- **Tylko 1 na 3 osoby twierdzi, że lekarz kiedykolwiek wyjaśnił jej, czym jest mikrobiota i do czego służy (37%).** Mniej niż 1 na 2 osoby twierdzi, że lekarz wyjaśnił jej, jak utrzymać zrównoważoną mikrobiotę (44%, ale tylko 19% usłyszało to wyjaśnienie więcej niż 1 raz).
- Informacje przekazywane przez lekarzy podczas przepisywania antybiotyków są niewystarczające. Mniej niż 1 na 2 pacjentów twierdzi, że lekarz poinformował go o

ryzyku wystąpienia problemów trawiennych związanych z przyjmowaniem antybiotyków (41%). Tylko 1 na 3 osoby twierdzi, że otrzymała od pracownika służby zdrowia informacje wskazujące, że przyjmowanie antybiotyków może mieć negatywny wpływ na równowagę mikrobioty (33%).

- **Natomiast gdy pacjent otrzyma kilkukrotnie wszystkie informacje na ten temat, jego stosunek do mikrobioty znacznie się zmienia.** Ponad 9 na 10 osób (95%), które otrzymały informacje od pracownika służby zdrowia, wprowadziło zachowania mające na celu utrzymanie zrównoważonej mikrobioty; w przypadku niepoinformowanych osób jest to 57%.

## Seniorzy są słabo poinformowani, mimo że są bardziej narażeni!

- **Mimo że seniorzy są w wieku (60 i więcej lat), w którym wielu z nich boryka się z coraz większymi problemami zdrowotnymi związanymi ze starzeniem się, wiedzą oni najmniej o mikrobiocie jelitowej (20%, -4 pkt w porównaniu z ogólnym wynikiem).**
- Są oni również najmniej skłonni do wprowadzania zachowań mających na celu utrzymanie równowagi mikrobioty (jedynie 50% w porównaniu z 57% dla ogółu).
- Również w tym przypadku lekarze mają do odegrania kluczową rolę w zachęcaniu seniorów do zmiany zachowań. Kwestie te nie są jednak zbyt często poruszane. Tylko 1 na 3 seniorów miał kiedykolwiek do czynienia z lekarzem, który wyjaśnił mu, jak należy się zachowywać, aby utrzymać równowagę mikrobioty (32% w porównaniu z 58% w przypadku osób w wieku 25–34 lat). 1 na 4 osoby twierdzi, że otrzymała wyjaśnienie, czym jest mikrobiota (26% w porównaniu z 50% osób w wieku 25–34 lat). Należy jak najszybciej zmienić tę sytuację.

Wiedza, zachowanie, rola pracowników służby zdrowia... Obserwatorium ujawnia wyraźne różnice między krajami. Zobacz wszystkie wyniki według kraju na stronie Biocodex Microbiota Institute: <https://international-microbiota-observatory.com>

Według **Murielle Escalmel, dyrektor Biocodex Microbiota Institute**

*„ to pierwsze tego rodzaju obserwatorium dostarcza nam wielu informacji na temat wiedzy, zachowań i oczekiwań światowej populacji w odniesieniu do ludzkiej mikrobioty. Należy również wspomnieć o kluczowej roli pracowników służby zdrowia w podnoszeniu świadomości na temat właściwych zachowań w celu dbania o mikrobiotę. Badanie pokazuje, że od momentu, w którym pacjenci otrzymują informacje od pracowników służby zdrowia, ich stosunek do mikrobioty ulega zmianie. Co więcej, zaczynają zachowywać się w*

*odpowiedni sposób. Należy zatem zwiększyć wsparcie pracowników służby zdrowia, by mikrobiota stała się integralną częścią opieki nad pacjentem. ”*

## Informacje o Biocodex Microbiota Institute

Biocodex Microbiota Institute to międzynarodowe centrum wiedzy, którego celem jest promowanie zdrowia poprzez rozpowszechnianie informacji o ludzkiej mikrobiocie. W tym celu organizacja zwraca się do pracowników służby zdrowia i społeczeństwa, by zwiększyć świadomość kluczowej roli odgrywanej przez mikrobiotę.

[www.biocodexmicrobiotainstitute.com/pl](http://www.biocodexmicrobiotainstitute.com/pl)



### **Kontakt dla prasy Biocodex Microbiota Institute**

Olivier Valcke, kierownik ds. public relations i redakcji

+33 6 43 61 32 58

→ [o.valcke@biocodex.com](mailto:o.valcke@biocodex.com)

### **Kontakt dla prasy Ipsos:**

Etienne Mercier, dyrektor działu opinii i zdrowia – Ipsos

+33 6 23 05 05 17

→ [etienne.mercier@ipsos.com](mailto:etienne.mercier@ipsos.com)