

Komunikat prasowy

27 czerwca 2023 r.

1. edycja Międzynarodowej Ankiety dot. Mikrobioty

**Mikrobiota jest bardzo ważna dla zdrowia,
ale świat wie o niej niewiele.**

**Francuzi są jednym z tych narodów, które podejmują
najmniej działań służących ochronie mikrobioty.**

Ankieta objęta embargiem do 27 czerwca, godz. 5.00

Mikrobiota składa się z miliardów mikroorganizmów (bakterii, wirusów, grzybów i innych) żyjących w symbiozie z naszym organizmem. Mamy mikrobiotę jelitową, a także mikrobiotę skóry, jamy ustnej, płuc, układu moczowego, pochwy... Wszystkie te rodzaje mikrobioty mają zasadnicze znaczenie dla naszego zdrowia. Co jednak społeczeństwo wie dziś o roli mikrobioty? Jakie ma pojęcie o tym, co trzeba robić, żeby zadbać o swoją mikrobiotę? Czy cierpi z powodu problemów zdrowotnych, które kojarzy ze swoją mikrobiotą? Jaką rolę mają dziś do odegrania pracownicy ochrony zdrowia w kwestii informowania pacjentów o tym, co należy robić, żeby utrzymać równowagę mikrobioty? Aby odpowiedzieć na te pytania, **Biocodex Microbiota Institute zlecił firmie Ipsos przeprowadzenie wielkiej międzynarodowej ankiety obejmującej 6500 osób w 7 krajach (Francji, Hiszpanii, Portugalii, Stanach Zjednoczonych, Brazylii, Meksyku i Chinach): Międzynarodowej Ankiety dot. Mikrobioty. Oprócz różnic między strefami geograficznymi w zakresie wykazywanych zachowań ta dostępna tylko u nas ankieta wykazała globalny brak wiedzy o znaczeniu mikrobioty dla zdrowia i podkreśla wielkie znaczenie pracowników ochrony zdrowia dla upowszechnienia tej wiedzy.** Wyniki zostały przedstawione 27 czerwca 2023 r. z okazji Światowego Dnia Mikrobioty.

Niski poziom wiedzy o znaczeniu mikrobioty dla zdrowia...

- **Tylko 1 osoba na 5 (21%) deklaruje, że wie, co dokładnie znaczy termin „mikrobiota”.** Najbardziej znana jest mikrobiota jelitowa – ten termin zna 53% respondentów, ale tylko 24% twierdzi, że dokładnie wie, czym ona jest. Inne rodzaje mikrobioty są znacznie mniej znane. Są to, kolejno: mikrobiota pochwy (45% respondentów zna termin, a tylko 18% dokładnie zna jego znaczenie), mikrobiota jamy ustnej i zębów (43% zna ją z nazwy, ale tylko 17% wie, czym ona jest) i mikrobiota skóry (40% zna ten termin, ale tylko 15% wie, co dokładnie on oznacza).
- 3 respondentów na 4 (75%) zdaje sobie sprawę z tego, że nierównowaga mikrobioty może mieć poważne konsekwencje dla zdrowia. 74% respondentów twierdzi, że sposób odżywiania ma silny wpływ na równowagę naszej mikrobioty, a 72% – że mikrobiota odgrywa ważną rolę w mechanizmach obrony wytwarzanych przez układ odpornościowy.
- **Jednakże więcej niż 1 osoba na 3 (34%) nie ma pojęcia, że antybiotyki wpływają na naszą mikrobiotę.** Duża większość respondentów (75%) nie wie, że niektóre choroby niezwiązane z układem trawiennym, takie jak choroba Parkinsona, choroba Alzheimera albo autyzm, mogą mieć związek z mikrobiotą.

...i nieśmiałe uświadamianie „dobrych” nawyków, które pozwalają zadbać o mikrobiotę

- Respondenci wiedzą, że należy utrzymywać zrównoważoną dietę (84%), uprawiać aktywność fizyczną (76%) i unikać palenia (72%), żeby zachować zdrowie i – drogą dedukcji – że zachowania te mają korzystny wpływ na mikrobiotę.
- **Jeżeli natomiast chodzi o bardziej konkretne zachowania, poziom wiedzy spada:** tylko 1 osoba na 3 (35%) wie, że aby chronić mikrobiotę skóry, lepiej nie myć się dwa razy dziennie. Mniej niż 1 kobieta na 2 (42%) wie, że lepiej unikać irygacji pochwy, ponieważ szkodzi ona mikrobiocie pochwy.
- Więcej niż 1 osoba na 2 (57%) deklaruje, że na co dzień zachowuje się w sposób sprzyjający zachowaniu równowagi mikrobioty.
- **Ta świadomość jest powodem do zadowolenia, chociaż trzeba też spojrzeć na nią z właściwej perspektywy.** Przede wszystkim dlatego, że tylko 1 osoba na 7 (15%) twierdzi, że zachowuje się tak „w dużym stopniu”. Pozostali w większości (42%) mówią, że postępują tak „w pewnym stopniu”. Ponadto dlatego, że 43% respondentów mówi, że nie wdrożyli żadnego konkretnego zachowania. Wyniki Międzynarodowej Ankiety dot. Mikrobioty wskazują, że w tej dziedzinie jest jeszcze dużo do zrobienia.

Upowszechnianie wiedzy o mikrobiocie przez pracowników ochrony zdrowia kluczem do sukcesu kształtowania właściwych nawyków!

- **Tylko 1 osoba na 3 (37%) deklaruje, że lekarz wyjaśnił jej, co to jest mikrobiota i jaką pełni funkcję.** Mniej niż 1 pacjent na 2 (44%) deklaruje, że lekarz powiedział mu, co należy robić, żeby utrzymać równowagę mikrobioty (ale tylko 19% słyszało te wyjaśnienia więcej niż raz).
- Informacje podawane przez lekarzy podczas przepisywania antybiotyków dobrze ilustrują, jak bardzo informacje te są jeszcze niedostateczne. Mniej niż 1 pacjent na 2 (41%) mówi, że lekarz poinformował go o ryzyku ewentualnych zaburzeń trawiennych związanych z przyjmowaniem antybiotyków. Tylko 1 pacjent na 3 (34%) deklaruje, że otrzymał od pracownika ochrony zdrowia porady pozwalające w największym możliwym stopniu ograniczyć negatywne konsekwencje przyjmowania antybiotyków lub informację, że przyjmowanie antybiotyków może niekorzystnie wpłynąć na równowagę mikrobioty (33%).
- **Natomiast w chwili, gdy pacjent otrzymuje więcej niż raz kompletne informacje na ten temat, jego stosunek do mikrobioty istotnie się zmienia.** Więcej niż 9 osób na 10 (95%) spośród tych, które otrzymały informacje od pracownika ochrony zdrowia, zaczęło się w konsekwencji zachowywać tak, aby utrzymać równowagę mikrobioty. W przypadku osób niepoinformowanych było to 57%.

Seniorzy bardziej narażeni i niedoinformowani!

- **Seniorzy (osoby w wieku 60 lat i starsze) są na etapie życia, na którym problemy zdrowotne związane ze starzeniem się wielu z nich doskwierają coraz bardziej, a mimo to właśnie oni są najstąbiej poinformowani, czym dokładnie jest mikrobiota jelitowa (20%, o 4 punkty mniej niż wynosi odsetek globalny).**
- To oni są również grupą, która w najmniejszym stopniu wdraża nawyki pozwalające utrzymać równowagę mikrobioty (tylko 50% w porównaniu z 57% globalnie).
- Wobec tej różnicy również w tym przypadku lekarze mają do odegrania bardzo ważną rolę w nakłonieniu seniorów do zmiany zachowania. Tymczasem mówią o tym bardzo mało. Tylko 1 seniorowi na 3 (32% przy 58% w grupie 25–34 lata) lekarz wyjaśnił, co trzeba robić, żeby utrzymać właściwą równowagę swojej mikrobioty. 1 na 4 (26% przy 50% w grupie 25–34 lata) usłyszał wyjaśnienia, co to jest mikrobiota. Te liczby trzeba szybko zmienić.

Francuzi są jednym z tych narodów, które podejmują najmniej działań służących utrzymaniu równowagi mikrobioty. To oni również najmniej rozmawiają o tym ze swoimi lekarzami.

- **Pod względem wiedzy o swojej mikrobiocie Francuzi wykazują pewne braki.** To oni na przykład najmniej wiedzą o tym, co dokładnie oznaczają terminy takie jak „probiotyk” (31% wobec 43% globalnie) albo „prebiotyk” (14% wobec 27% globalnie).
- **Ich wiedza o nawykach, które trzeba sobie przyswoić, jest najmniejsza.** Rzadziej niż inni wiedzą, że przyjmowanie probiotyków (45% przy 62% globalnie) i prebiotyków (31% wobec 51% globalnie) może korzystnie wpływać na ich mikrobiotę.
- **Francuzi najrzadziej deklarują również, że podejmują konkretne działania, żeby utrzymać równowagę swojej mikrobioty** – robi to tylko 47% (-10 punktów w porównaniu z poziomem globalnym), a tylko 10% twierdzi, że robią to „w dużym stopniu” (-5 punktów w porównaniu z poziomem globalnym).
- **Jednocześnie Francuzi są narodem najmniej rozmawiającym na ten temat ze swoimi lekarzami.** Tylko 27% deklaruje, że już im kiedyś przepisano probiotyki lub prebiotyki (przy odsetku ogólnym wynoszącym 46%). To oni najrzadziej twierdzą też, że ich lekarz wyjaśnił im, co należy robić, żeby chronić mikrobiotę (25% przy 44% ogółem). Ponadto tylko 1 Francuzowi na 4 wyjaśniono, do czego potrzebna jest mikrobiota (23% przy globalnym odsetku na poziomie 37%). Tylko 1 na 10 usłyszał od lekarza sugestię przebadania swojej mikrobioty (14% wobec 30% globalnie).
- **We Francji edukacja pacjentów jest obecnie kwestią o fundamentalnym znaczeniu dla propagowania wiedzy nie tylko o roli mikrobioty, ale także o zachowaniach pozwalających utrzymać jej jak najlepszy stan.** Edukację tę muszą częściowo prowadzić lekarze.

Murielle Escalmel, dyrektorka Biocodex Microbiota Institute:

„Ta pierwsza w swoim rodzaju ankieta jest dla nas źródłem wielu danych na temat wiedzy, zachowania oraz oczekiwań ludzi na całym świecie w związku z mikrobiotą ludzką. Należy też zwrócić uwagę na kluczową rolę pracowników ochrony zdrowia w uświadamianiu, jakie nawyki są właściwe i pozwalają zadbać o mikrobiotę. Z ankiety wynika, że stosunek pacjenta do mikrobioty zmienia się w chwili, gdy otrzymuje on informacje od swojego lekarza. Co więcej, zaczyna wdrażać pozytywne nawyki. Należy więc bardziej pomagać pracownikom ochrony zdrowia, żeby mikrobiota stała się integralną częścią ich pracy z pacjentami”.

Zapoznaj się z wynikami Międzynarodowej Ankiety dot. Mikrobioty na stronie:

→ www.international-microbiota-observatory.com

O Biocodex Microbiota Institute

Biocodex Microbiota Institute jest międzynarodową instytucją naukową, której działalność polega na propagowaniu dbałości o zdrowie poprzez popularyzację wiedzy o mikrobiocie człowieka. W tym celu instytut ten zwraca się zarówno do pracowników ochrony zdrowia, jak i do ogółu społeczeństwa, aby zwiększyć świadomość istotnej roli tego wciąż jeszcze nieznanego organu.

→ www.biocodexmicrobiotainstitute.com/fr



Kontakt z mediami – Biocodex Microbiota Institute

Olivier Valcke, PR i kierownictwo publikacji

+33 6 43 61 32 58

→ o.valcke@biocodex.com

Kontakt z mediami – Ipsos

Étienne Mercier, dyrektorka pionu opinii i zdrowia – Ipsos

+33 6 23 05 05 17

→ etienne.mercier@ipsos.com