



Comunicado de imprensa

27 de junho de 2023

1.ª edição do Observatório Internacional das Microbiotas

**As microbiotas são essenciais para a saúde,
mas são pouco conhecidas no mundo.**

**Os franceses estão entre aqueles que menos adotam comportamentos
destinados a proteger a sua microbiota.**

Sondagem sob embargo até 27 de junho, às 05:00 horas da manhã

A microbiota é constituída por milhares de milhões de microrganismos (bactérias, vírus, fungos, etc.) que vivem em simbiose com o nosso organismo. Possuímos uma microbiota intestinal, mas também uma microbiota cutânea, uma microbiota oral, uma microbiota pulmonar, uma microbiota urinária, uma microbiota vaginal... Todas estas microbiotas desempenham um papel essencial na nossa saúde. Mas o que é que os nossos concidadãos sabem atualmente sobre o papel da microbiota? O que é que eles conhecem sobre como cuidar da sua microbiota? Sofrem atualmente de problemas de saúde que associam à sua microbiota? Que papel desempenham hoje em dia os profissionais de saúde na informação dos doentes sobre os comportamentos que devem adotar para preservar o equilíbrio das suas microbiotas? Para responder a estas perguntas, **o Biocodex Microbiota Institute pediu à Ipsos que realizasse um grande inquérito internacional abrangendo 6.500 pessoas em 7 países** (França, Espanha, Portugal, Estados Unidos, Brasil, México e China): o Observatório Internacional das Microbiotas. **Para além das disparidades geográficas em termos de comportamento, este inquérito exclusivo revela um desconhecimento geral do papel da microbiota na saúde e sublinha a função essencial desempenhada pelos profissionais de saúde para se assegurar essa compreensão.** Os resultados foram apresentados em 27 de junho de 2023, Dia Mundial da Microbiota.

Um baixo nível de conhecimento sobre o papel das microbiotas na saúde

- **Apenas 1 em cada 5 pessoas afirma saber o significado exato do termo microbiota (21%).** A microbiota intestinal continua a ser a mais conhecida, com 53% dos inquiridos familiarizados com o termo, mas apenas 24% afirmam saber exatamente o que é. As outras microbiotas são muito menos conhecidas, com, por ordem, a microbiota vaginal (45% dos entrevistados conhecem o termo, mas apenas 18% sabem exatamente o que é), a microbiota oral (43% conhecem-na pelo nome, mas só 17% sabem o que é) e a microbiota cutânea (40% conhecem a designação, e unicamente 15% sabem o que é que designa).
- 3 em cada 4 entrevistados estão conscientes de que um risco de desequilíbrio das microbiotas pode ter consequências graves para a saúde (75%). 74% dos inquiridos afirmaram que o que comemos tem um impacto importante no equilíbrio da nossa microbiota e 72% que a microbiota desempenha um papel real nos mecanismos de defesa imunitária.
- **Mas mais de 1 em cada 3 pessoas não sabem que os antibióticos têm impacto nas nossas microbiotas (34%).** A grande maioria dos entrevistados não sabia que certas doenças não digestivas, como a doença de Parkinson, a doença de Alzheimer ou o autismo, podem estar ligadas às microbiotas (75%).

... e uma tímida tomada de consciência dos comportamentos correctos a adotar para cuidarmos das nossas microbiotas

- Sabem que uma alimentação equilibrada (84%), a atividade física (76%) e evitar o tabaco (72%) são essenciais para uma boa saúde e que estes comportamentos têm impacto positivo nas microbiotas.
- **Em contrapartida, quando se trata de comportamentos mais específicos, o nível de conhecimento colapsa:** apenas 1 em cada 3 pessoas sabe que é melhor não se lavar duas vezes ao dia para preservar a microbiota da pele (35%). Menos de 1 em cada 2 mulheres sabe que a lavagem vaginal deve ser evitada porque é prejudicial para a sua microbiota vaginal (42%).
- Atualmente, mais de 1 em cada 2 pessoas afirma ter adotado comportamentos na sua vida quotidiana destinados a manter a sua microbiota em equilíbrio (57%).
- **Esta tomada de consciência é de saudar, embora deva também ser relativizada.** Em primeiro lugar, porque apenas 1 em cada 7 pessoas diz que o faz "muito" (15%), enquanto a maioria das outras diz que o faz apenas "um pouco" (42%). Em segundo

lugar, porque 43% dos inquiridos afirmam não ter adotado qualquer comportamento específico. Os resultados do Observatório Internacional das Microbiotas mostram que ainda há muito a ser feito nesta área.

A microbiota explicada pelos profissionais de saúde: chave do sucesso para a adoção de comportamentos correctos!

- **Apenas 1 em cada 3 pessoas afirma que o seu médico lhes ensinou o que é a microbiota e para que serve (37%).** Menos de 1 em cada 2 inquiridos afirma que o seu médico lhe explicou alguma vez como manter uma microbiota equilibrada (44%, mas apenas 19% receberam essa explicação mais do que uma vez).
- As informações fornecidas pelos médicos ao prescrever antibióticos ilustram o quão insuficientes elas ainda são. Menos de 1 em cada 2 doentes afirma que o seu médico os informou dos riscos de problemas digestivos associados à toma de antibióticos (41%). Apenas 1 em cada 3 pacientes afirma ter recebido aconselhamento do seu profissional de saúde sobre a forma de minimizar o impacto negativo da toma de antibióticos na sua microbiota (34%), ou ter sido informado de que a toma de antibióticos poderia ter um impacto negativo no equilíbrio da sua microbiota (33%).
- **Em contrapartida, logo que o paciente tenha recebido todas as informações sobre o assunto, e repetidamente, a sua relação com a microbiota muda consideravelmente.** Mais de 9 em cada 10 pessoas (95%) que receberam essas informações do seu profissional de saúde adotaram posteriormente comportamentos para manter a microbiota equilibrada, em comparação com 57% das pessoas que não foram informadas.

Idosos pouco informados, quando são dos mais frágeis!

- **Apesar de se encontrarem numa idade em que muitos deles vão enfrentar crescentes problemas de saúde relacionados com o envelhecimento, os idosos (pessoas com 60 anos ou mais) são os que menos sabem sobre a microbiota intestinal (20%, menos 4 pontos do que o valor global).**
- São também quem menos probabilidades de adotar comportamentos para manter a sua microbiota equilibrada (apenas 50% em comparação com 57% a nível geral).
- Também neste caso, os médicos têm um papel essencial a desempenhar para encorajar os idosos a mudarem os seus comportamentos. Mas são coisas sobre as quais eles falam pouco. Apenas 1 em cada 3 idosos já esteve perante um médico que lhe explicasse o que deve fazer para manter o equilíbrio da sua microbiota (32%, em comparação com 58% para os jovens entre os 25 e os 34 anos). 1 em cada 4 afirma

já ter recebido explicações sobre o que é a microbiota (26% em comparação com 50% das pessoas com idades compreendidas entre os 25 e os 34 anos). Há uma urgente necessidade de se alterar esta situação.

Os franceses são dos que menos comportamentos adotam para defender o equilíbrio da microbiota e são também os que menos falam sobre isso com o seu médico.

- **Em termos de conhecimentos sobre a sua microbiota, os franceses apresentam múltiplas debilidades.** Por exemplo, são os que menos sabem o significado exato de termos como "probiótico" (31% em comparação com 43% a nível global) ou "prebiótico" (14% face a 27% no panorama geral).
- **O seu conhecimento dos vários comportamentos que devem adotar é o mais limitado.** Eles são menos propensos do que os outros a saberem que o consumo de probióticos (45% contra 62% a nível geral) e prebióticos (31% contra 51% no global) pode ter efeitos benéficos para a sua microbiota.
- **Os franceses são também os que menos afirmam ter adotado comportamentos específicos para preservar o equilíbrio da sua microbiota:** apenas 47% o fizeram (menos 10 pontos em face ao valor global) e só 10% afirmaram fazê-lo "muito" (menos 5 pontos em relação a nível geral).
- **Simultaneamente, os franceses são os que menos conversam com o médico sobre o assunto.** Apenas 27% dizem que já lhes foram receitados probióticos ou prebióticos (em comparação com 46% no geral). São ainda os que têm menos probabilidades de afirmar que o seu médico lhes explicou os comportamentos corretos a adotar (25% contra 44% a nível global). Por fim, apenas 1 em cada 4 franceses já foi informado de para que é que serve a microbiota (23% face a 37% no total). Apenas 1 em cada 10 recebeu do seu médico a sugestão de fazer analisar sua microbiota (14% versus 30% globalmente).
- **Em França, a educação dos doentes é agora uma questão fundamental, para lhes ensinar não só o papel da microbiota, mas também os comportamentos que devem adotar para a preservar o melhor possível. Isso compete aos médicos.**

Murielle Escalmel, Diretora do Biocodex Microbiota Institute, declara:

“Este observatório, o primeiro do seu género, fornece-nos um manancial de informações sobre os conhecimentos, os comportamentos e as expectativas das populações mundiais em relação às microbiotas humanas. Convém mencionar também o papel fundamental desempenhado pelos profissionais de saúde na sensibilização para os comportamentos corretos para se cuidar da microbiota. O

que o inquérito demonstra é que, a partir do momento em que os pacientes recebem informações do seu profissional de saúde, a sua relação com a microbiota muda. Melhor ainda, são iniciados comportamentos mais sãos. Portanto, é necessário reforçar o apoio dos profissionais de saúde para que a microbiota faça parte integrante da prestação de cuidados aos pacientes.”

Descubra os resultados do Observatório Internacional das Microbiotas em:

→ www.international-microbiota-observatory.com

O Biocodex Microbiota Institute

O Biocodex Microbiota Institute é um centro de conhecimento internacional cujo objetivo é promover uma melhor saúde através da comunicação sobre a microbiota humana. Para o efeito, dirige-se aos profissionais de saúde e ao público em geral para sensibilizar para o papel central desempenhado por este órgão pouco conhecido.

→ www.biocodexmicrobiotainstitute.com/fr



Contacto para a Comunicação Social do Biocodex Microbiota Institute

Olivier Valcke, Relações públicas e responsável editorial

+33 6 43 61 32 58

→ o.valcke@biocodex.com

Contacto para a Comunicação Social da Ipsos

Étienne Mercier, Diretor da Divisão de Opinião e Saúde - Ipsos

+33 6 23 05 05 17

→ etienne.mercier@ipsos.com