



## Informacja prasowa

27 czerwca 2023

### 1. edycja Międzynarodowego Obserwatorium Mikrobioty

**Mikrobiota, niezbędna dla zdrowia, ale mało znana na świecie.  
Brazylijczycy mają większą wiedzę na temat mikrobioty i są jednym z  
narodów, które stosują najwięcej zachowań w celu zapewnienia równowagi  
mikrobioty**

Mikrobiota składa się z miliardów mikroorganizmów (bakterii, wirusów, grzybów itp.) żyjących w symbiozie z naszym ciałem. Posiadamy mikrobiotę jelitową, ale także mikrobiotę skóry, mikrobiotę jamy ustnej i płuc, mikrobiotę moczu, mikrobiotę pochwy... Mikrobiota odgrywa istotną rolę dla naszego zdrowia. Ale jaka jest obecna wiedza naszych współobywateli o roli mikrobioty? Czy wiedzą, jak dbać o mikrobiotę? Czy mają obecnie problemy zdrowotne, które wiążą ze swoją mikrobiotą? Jaką rolę odgrywają pracownicy służby zdrowia w informowaniu pacjentów o zachowaniach, które powinni stosować, by zachować równowagę mikrobioty? 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. Oprócz geograficznych różnic w zachowaniu ta wyjątkowa ankieta ujawnia ogólny brak wiedzy na temat roli mikrobioty dla zdrowia i podkreśla kluczową rolę pracowników służby zdrowia w jej zrozumieniu.** Wyniki zaprezentowano 27 czerwca 2023 r., w Światowy Dzień 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, ale tylko 24% stwierdza, że wie dokładnie, co to jest. Pozostałe mikrobioty są znacznie mniej znane, kolejno mikrobiota pochwy (45% ankietowanych zna termin, ale tylko 18% wie dokładnie, co to jest), mikrobiota jamy ustnej (43% słyszało nazwę, ale tylko 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%, że mikrobiota odgrywa faktyczną rolę w mechanizmach obrony immunologicznej.
- **Jednak ponad 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 zdrowia i mają pozytywny wpływ na mikrobiotę.
- **Jednak jeśli 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 ona szkodliwa dla mikrobioty pochwy (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 stosuje te zachowania „trochę” (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 ich lekarz kiedykolwiek wyjaśnił im, czym jest mikrobiota i do czego służy (37%).** Mniej niż 1 na 2 pacjentów twierdzi, że lekarz wyjaśnił, jak utrzymać zrównoważoną mikrobiotę (44%, ale tylko 19% usłyszało to wyjaśnienie więcej niż 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 pacjentów twierdzi, że otrzymał poradę od pracownika służby zdrowia na temat tego, jak zminimalizować negatywny wpływ przyjmowania antybiotyków na mikrobiotę (34%), lub został poinformowany, że przyjmowanie antybiotyków może negatywnie wpływać na równowagę mikrobioty (33%).

- **Natomiast gdy pacjent otrzyma kilkakrotnie 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 (osoby, które ukończyły 60 lat) są w wieku, 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 lata). 1 senior na 4 twierdzi, że otrzymał wyjaśnienie, czym jest mikrobiota (26% w porównaniu z 50% osób w wieku 25–34 lata). Należy jak najszybciej zmienić tę sytuację.

### Brazylijczycy są jednymi z tych, którzy podejmują najbardziej specyficzne działania w celu dbania o mikrobiotę, ale mają też bardzo niski poziom wiedzy na temat probiotyków

- **Brazylia to obok Meksyku jeden z krajów o najwyższym poziomie wiedzy** na temat tego, co należy robić, by dbać o mikrobiotę. W Ameryce Łacińskiej dobrze znane są terminy „flora jelitowa” (68% w Brazylii i 73% w Meksyku) i „flora pochwy” (52% w Brazylii i 43% w Meksyku). Z drugiej strony osoby te mają najniższy poziom wiedzy na temat probiotyków. Tylko 39% wie dokładnie, czym są probiotyki (w porównaniu z 43% dla ogólnego wyniku).

- **Brazylijczycy obok Chińczyków (64%) najczęściej twierdzą, że podejmują najbardziej specyficzne działania w celu zachowania równowagi mikrobioty (64% w porównaniu z 57% dla ogólnego wyniku).**
- **Brazylijczycy znacznie częściej niż inni dostrzegają związek między niektórymi problemami zdrowotnymi a mikrobiotą.** 5 spośród 8 przebadanych problemów medycznych większość Brazylijczyków łączy z mikrobiotą. Tak jest na przykład w przypadku zapalenia żołądka i jelit (64%), biegunki poantybiotykowej (64%) i infekcji dróg moczowych (60%).
- **Niemal 1 na 2 Brazylijczyków (49%) otrzymał od pracownika służby zdrowia wyjaśnienia właściwych działań, które należy podjąć w celu utrzymania zrównoważonej mikrobioty (w porównaniu z 44% dla ogólnego wyniku). Są oni jednak gorzej poinformowani o negatywnym wpływie antybiotyków na mikrobiotę.** Tylko 1 na 3 Brazylijczyków otrzymał poradę dotyczącą zminimalizowania negatywnych skutków przyjmowania antybiotyków na mikrobiotę (32%) lub został poinformowany, że przyjmowanie antybiotyków może negatywnie wpłynąć na równowagę mikrobioty (32%). Informacje przekazywane przez lekarzy podczas przepisywania antybiotyków to dobra ilustracja tego, że nadal niewystarczające jest uświadamianie brazylijskich pacjentów o ryzyku związanym z zaburzeniem mikrobioty spowodowanym terapią.

**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](http://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](http://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](mailto: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](mailto:etienne.mercier@ipsos.com)