

Informacja prasowa

27 czerwca 2023

1. edycja Międzynarodowego Obserwatorium Mikrobioty

**Mikrobiota, niezbędna dla zdrowia, ale mało znana na świecie
Portugalczyki mają dość dobrą wiedzę na temat roli mikrobioty, ale mało
wiedzą o probiotykach: większość z nich robi niewiele, by zapewnić
równowagę swojej flory jelitowej.**

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 wie, 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 (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!

- Mniej niż 1 na 2 pacjentów twierdzi, że lekarz wyjaśnił, jak utrzymać zrównoważoną mikrobiotę (44%, ale tylko 19% usłyszało to wyjaśnienie więcej niż raz). Mniej niż połowa ankietowanych twierdzi, że zostało poinformowanych przez lekarza o

znaczeniu dobrze zbilansowanej mikrobioty (42%). Tylko 1 na 3 osoby twierdzi, że lekarz kiedykolwiek wyjaśnił, czym jest mikrobiota i do czego służy (37%).

- 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 kilkakrotnie otrzymały informacje od pracownika służby zdrowia, wprowadziło zachowania mające na celu utrzymanie zrównoważonej mikrobioty; w przypadku wszystkich ankietowanych 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.

Portugalczyki mają dość dobrą wiedzę na temat roli mikrobioty, ale mało wiedzą o probiotykach: większość z nich robi niewiele, by zapewnić równowagę swojej flory jelitowej.

- **Portugalczycy są bardziej zaznajomieni z terminem „flora” niż z terminem „mikrobiota”.** To jeden z narodów, które najstabilniej znają dokładne znaczenie terminu „mikrobiota” (17% w porównaniu z 21% dla ogólnego wyniku). Obok Amerykanów najmniej słyszeli o „mikrobiocie jelitowej” (45% w porównaniu z 53% dla ogólnego wyniku). Lepiej znają terminu „flora jelitowa” (69% wie dokładnie, co to jest, w porównaniu z 53% dla ogólnego wyniku) i „flora pochwy” (58% w porównaniu z 40% dla ogólnego wyniku).
- **Portugalczycy to jeden z narodów, które wiedzą najwięcej o roli mikrobioty...** Zdecydowana większość wie, że brak równowagi mikrobioty może w niektórych przypadkach mieć poważne konsekwencje dla zdrowia (85% w porównaniu z 75% dla ogólnego wyniku), że dieta ma duży wpływ na równowagę mikrobioty (83% w porównaniu z 74% dla ogólnego wyniku), że mikrobiota odgrywa ważną rolę w mechanizmach obrony immunologicznej (76% w porównaniu z 72% dla ogólnego wyniku) oraz że przyjmowanie antybiotyków ma wpływ na mikrobiotę (72% w porównaniu z 66% dla ogólnego wyniku).
- **...ale niewiele wiedzą o probiotykach i prebiotykach:** nie są z nimi zaznajomieni: tylko 37% wie dokładnie, czym są probiotyki (w porównaniu z 43% dla ogólnego wyniku), a mniej niż 1 na 6 Portugalczyków (17%) twierdzi, że wie, czym są prebiotyki (w porównaniu z 27% dla ogólnego wyniku).
- **Chociaż większość Portugalczyków twierdzi, że stosuje zachowania mające na celu zachowanie równowagi mikrobioty (58%), większość robi to „tylko trochę” (45% w porównaniu z zaledwie 13%, którzy robią tak w dużym stopniu).** Należą jednak do osób najbardziej świadomych znaczenia zbilansowanej diety (89%) i aktywności fizycznej (81%). Z drugiej strony mają bardzo niską świadomość znaczenia spożywania probiotyków (51% w porównaniu z 62% dla ogólnego wyniku) i prebiotyków (36% w porównaniu z 51% dla ogólnego wyniku).
- **Jednocześnie Portugalczycy są jednymi z tych, którzy najrzadziej rozmawiają na ten temat z pracownikami służby zdrowia.** Tylko 32% twierdzi, że przepisano im kiedyś probiotyki lub prebiotyki (w porównaniu z 46% dla ogólnego wyniku). Mniej niż połowa osób twierdzi, że wyjaśniono im właściwe zachowania (35% w porównaniu z 44% dla ogólnego wyniku). Wreszcie – tylko 1 na 4 Portugalczyków wyjaśniono kiedykolwiek rolę mikrobioty (26% w porównaniu z 37% dla ogólnego wyniku). Tylko 22% z nich kiedykolwiek zalecono zbadanie mikrobioty (w porównaniu z 30% dla ogólnego wyniku).
- **W Portugalii edukacja pacjentów jest obecnie kluczową kwestią. Należy informować ich nie tylko o roli mikrobioty, ale także o działaniach, które muszą**

podjąć w celu jej ochrony. Część tej edukacji powinni zapewnić pracownicy służby zdrowia.

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 ten mało znany organ.

→ <https://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

Kontakt dla prasy Ipsos:

Etienne Mercier, dyrektor ds. opinii i zdrowia – Ipsos

+33 6 23 05 05 17

→ etienne.mercier@ipsos.com