

1ª edição do l'Observatoire International des Microbiotes

**As microbiotas, essenciais para a saúde mas pouco conhecidas no mundo
Os portugueses possuem conhecimentos relativamente bons sobre o papel
das microbiotas mas sabem pouco sobre os probióticos: a maioria deles faz
pouco para garantir o equilíbrio da sua flora intestinal.**

*A microbiota é constituída por milhares de milhões de microrganismos (bactérias, vírus, fungos, etc.) que vivem em simbiose com o nosso corpo. Temos não só uma microbiota intestinal, mas também uma microbiota na pele, na boca, nos pulmões, no trato urinário e vaginal, etc. 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 sabem sobre o comportamento a adotar para cuidar da sua microbiota? Sofrem hoje de problemas de saúde que eles associam à sua microbiota? Que papel desempenham os profissionais de saúde na informação aos doentes sobre os comportamentos a adotar para preservar o equilíbrio da sua microbiota? Para responder a estas questões, o Instituto Biocodex Microbiota pediu à Ipsos que realizasse um grande inquérito internacional junto de 6.500 pessoas, em 7 países (França, Espanha, Portugal, Estados Unidos, Brasil, México e China): o l'Observatoire International des Microbiotes. **Para além das disparidades geográficas em termos de comportamento, este inquérito exclusivo revela um desconhecimento geral do papel da microbiota na saúde e salienta o papel essencial dos profissionais de saúde para garantir que esta seja devidamente compreendida.** Os resultados foram apresentados a 27 de junho de 2023, Dia Mundial do Microbioma.*

Um baixo nível de conhecimento sobre o papel da microbiota 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. Outras microbiotas são muito menos conhecidas, como, 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 não mais de 17% sabem o que é) e a microbiota da pele (40% conhecem o termo, mas apenas 15% sabem o que é).
- Três em cada quatro entrevistados estão conscientes de que um risco de desequilíbrio da microbiota pode ter consequências importantes para a saúde (75%). 74% dos entrevistados sabem que a alimentação tem consequências importantes no equilíbrio da nossa microbiota e 72% sabem que a microbiota desempenha um papel real nos mecanismos imunitários de defesa.
- **Porém, mais de uma em cada três pessoas não sabe que os antibióticos têm um impacto sobre a nossa microbiota** (34%). A grande maioria dos inquiridos não sabe que certas doenças não digestivas, como Parkinson, Alzheimer e autismo, podem estar ligadas à microbiota (75%).

... e uma consciência tímida dos comportamentos "corretos" a adotar para cuidar da sua microbiota

- Estão conscientes da necessidade de adotar uma alimentação equilibrada (84%), de praticar exercício físico (76%) e de evitar fumar (72%) para se manterem com boa saúde e, por dedução, de que estes comportamentos têm um impacto favorável na microbiota.
- **No entanto, quando se trata de comportamentos mais específicos, o nível de conhecimentos cai:** apenas 1 em cada 3 pessoas sabe que é melhor não se lavar duas vezes por dia para preservar o microbiota da pele (35%). Menos de 1 em cada 2 mulheres sabe que deve evitar o duche higiénico porque é prejudicial para a microbiota vaginal (42%).
- Mais de 1 em cada 2 pessoas afirma ter adotado comportamentos na sua vida quotidiana para manter o equilíbrio da sua microbiota (57%).
- **É preciso saudar esta nova consciencialização, embora deva também ser relativizada.** Inicialmente porque apenas 1 pessoa em 7 diz fazer “muito” (15%), as outras dizem, na sua maioria, fazer apenas “um pouco” (42%). Em seguida, porque

43% das pessoas interrogadas dizem não ter adotado nenhum comportamento específico. Os resultados do Observatoire International des Microbiotes mostram que ainda existe muito a fazer neste campo.

A microbiota explicada pelos profissionais de saúde: a chave para adotar um bom comportamento!

- Menos de 1 em cada 2 pacientes afirma que o seu médico já lhe explicou como manter uma microbiota equilibrada (44%, mas apenas 19% já lhe foi explicado mais do que uma vez). Apenas uma minoria dos entrevistados declarou ter sido sensibilizado pelo seu médico sobre a importância de ter uma microbiota bem equilibrada (42%). Apenas 1 em cada 3 pessoas afirma que o seu médico já lhes ensinou o que é a microbiota e para que serve (37%).
- A informação fornecida pelos médicos aquando da prescrição de antibióticos ilustra claramente até que ponto essa informação ainda é insuficiente. Menos de 1 em cada 2 pacientes afirma ter sido informado pelo seu médico sobre os riscos de possíveis problemas digestivos associados à utilização de antibióticos (41%). Apenas 1 em cada 3 doentes afirma ter recebido conselhos 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%).
- **Entretanto, quando um doente recebe repetidamente todas as informações sobre o assunto, a sua relação com a microbiota altera-se significativamente.** Mais de 9 em cada 10 pessoas (95%) que receberam repetidamente todas as informações do seu profissional de saúde adotaram posteriormente um comportamento visando manter uma microbiota equilibrada, em comparação com 57% do conjunto das pessoas interrogadas.

Idosos mal informados num momento em que estão mais vulneráveis!

- **Apesar de se encontrarem numa idade em que muitos deles enfrentarão problemas de saúde crescentes 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 os que menos adotaram comportamentos para manter a sua microbiota equilibrada (apenas 50% contra 57% no total).

- Mais uma vez, dada esta discrepância, os médicos têm um papel essencial para encorajar os idosos a mudarem o seu comportamento. No entanto, não falam muito sobre estas questões. Apenas 1 em cada 3 idosos já pediu ao seu médico que lhes explicasse como manter o equilíbrio da sua microbiota (32%, em comparação com 58% dos jovens entre os 25 e 34 anos). 1 em cada 4 idosos afirma já ter recebido explicações sobre o que é a microbiota (26%, em comparação com 50% das pessoas entre os 25 e 34 anos). Há uma necessidade urgente de alterar esta situação.

Os portugueses possuem conhecimentos relativamente bons sobre o papel das microbiotas mas sabem pouco sobre os probióticos; a maioria deles faz ainda pouco para garantir o equilíbrio da sua flora intestinal.

- **Os portugueses estão mais familiarizados com o termo “flora” do que com o termo “microbiota”.** Na verdade eles fazem parte daqueles que sabem menos sobre o significado preciso do termo “microbiota” (17% contra 21% no total) e foram aqueles que menos ouviram falar da “microbiota intestinal” juntamente com os americanos (45% contra 53% no total). Em contrapartida, eles têm um melhor conhecimento dos termos “flora intestinal” (69% sabem precisamente o que é contra 53% no total) e de “flora vaginal” (58% contra 40% no total) que são, aliás, verdadeiramente conhecidos.
- **Os portugueses fazem parte daqueles que têm os melhores conhecimentos sobre o papel das microbiotas...** A grande maioria sabe que o desequilíbrio das microbiotas pode ter, em certos casos, importantes consequências sobre a saúde (85% contra 75% no total), que a nossa alimentação tem consequências importantes sobre o equilíbrio da nossa microbiota (83% contra 74% no total), que desempenha um importante papel nos mecanismos imunitários de defesa (76% contra 72% no total) ou ainda que a toma de antibióticos tem impacto nas microbiotas (72% contra 66% no total).
- **... Mas sabem pouco sobre os probióticos e prebióticos:** Conhecem-nos mal, apenas 37% sabem exatamente o que são probióticos (em comparação com 43% no total e menos de 1 português em cada 6 (17%)) declara saber o que são realmente probióticos (contra 27% no total).
- **Se a maioria dos portugueses declara ter adotado comportamentos para preservar o equilíbrio das suas microbiotas (58%) a maioria faz apenas “um pouco” (45% contra apenas 13% que dizem “muito”).** Assim, eles fazem parte daqueles que

conhecem mais sobre a importância de ter uma alimentação equilibrada (89%) e uma atividade física (81%). Entretanto, eles estão entre os menos sensibilizados para a importância de consumir probióticos (51% contra 62% no total) e prebióticos (36 contra 51% no total).

- **Ao mesmo tempo, os portugueses fazem partes daqueles que partilham menos com os seus profissionais de saúde sobre este assunto.** Apenas 32% declaram já terem visto prescrição de probióticos ou prebióticos (contra 46% no total). Apenas uma minoria entre eles considera que lhes explicaram os bons comportamentos a adotar (35% contra 44% no total). Enfim, apenas 1 português em cada 4 já recebeu explicação de para que servem as microbiotas (26% contra 37% no total). Apenas 22% já foram aconselhados a testar as suas microbiotas (contra 30% no total).
- **Em Portugal, a educação dos pacientes é hoje um desafio essencial para lhes ensinar não apenas o papel da microbiota mas também os comportamentos a ter para as preservar da melhor forma possível. Esta educação deve passar, em parte, pelos profissionais de saúde.**

Para Murielle Escalmel, Diretora do Biocodex Microbiota Institute

“este observatório, o primeiro do seu género, fornece-nos ricos ensinamentos sobre o conhecimento, os comportamentos e as expectativas das populações mundiais em relação às microbiotas humanas. É preciso também salientar o papel fundamental dos profissionais de saúde na sensibilização para aos bons comportamentos de forma a cuidar bem das microbiotas. O inquérito mostra que, a partir do momento em que os pacientes recebem informações dos seus profissionais de saúde, a sua microbiota muda. Melhor ainda, é desencadeado um comportamento virtuoso. Por conseguinte, é necessário dar mais apoio aos profissionais de saúde para garantir que a microbiota faz parte integrante dos cuidados prestados aos doentes. »

Sobre o Biocodex Microbiota Institute

O Biocodex Microbiota Institute é o cruzamento internacional de conhecimento cujo objetivo é promover uma melhor saúde através da comunicação sobre a microbiota humana. Para isso, dirige-se aos profissionais de saúde e ao público em geral visando o sensibilizar sobre o papel central deste órgão ainda desconhecido.

→ <https://www.biocodexmicrobiotainstitute.com/pt>



Contacto de imprensa do Biocodex Microbiota Institute:

Olivier Valcke, Relações públicas e responsável pelo editorial

+33 6 43 61 32 58

→ o.valcke@biocodex.com

Contacto de imprensa da Ipsos:

Etienne Mercier, Diretor do Polo Opinion et Santé - Ipsos

+33 6 23 05 05 17

→ etienne.mercier@ipsos.com