

Síntese

Junho de 2024

Observatório Internacional das Microbiotas Edição n.º 2 - 2024 Principais conclusões

A microbiota é uma comunidade de trilhões de microrganismos (bactérias, vírus, fungos, etc.) que habitam o nosso intestino, mas também a nossa pele, a nossa boca, o nosso nariz e até os nossos pulmões. Estes organismos desempenham um papel fundamental no nosso bem-estar, facilitando a digestão, estimulando o nosso sistema imunitário e protegendo-nos contra doenças infecciosas. Mas, além dessas funções, a microbiota também influencia o nosso humor, o nosso metabolismo e até a nossa longevidade. As alterações a este delicado equilíbrio, muitas vezes devidas a fatores como a alimentação, o estilo de vida ou a medicação, podem originar problemas de saúde graves, desde doenças gastrointestinais a perturbações cardiovasculares e à depressão. Por conseguinte, é essencial para a nossa saúde e bem-estar geral mantermos uma microbiota saudável em todas estas áreas do nosso corpo.

Para responder a estas questões e pelo **segundo ano consecutivo**, o Biocodex Microbiota Institute encomendou à Ipsos um grande inquérito internacional sobre o assunto: **o Observatório Internacional das Microbiotas**. Após a criação do Observatório no ano passado, o objetivo deste ano consistiu em continuar o inquérito, aperfeiçoando as questões abordadas, mas também em avaliar as alterações nos conhecimentos, perceções e comportamentos das pessoas em todo o mundo. Assim, algumas perguntas feitas no ano passado foram repetidas da mesma forma, para **se poder observar a evolução dos principais indicadores relacionados com a microbiota**: será que os nossos concidadãos sabem mais sobre a sua microbiota este ano? Será que têm um melhor conhecimento do seu papel e funções? Foram acrescentadas novas perguntas ao Observatório, com o objetivo específico de **enriquecer os dados relativos aos profissionais de saúde**: que papel é que estes desempenham na transmissão de informações sobre a microbiota aos seus doentes?

Esta segunda edição do Observatório Internacional das Microbiotas foi levada a cabo pela Ipsos junto de **7.500 pessoas** em **11 países** (França, Espanha, Portugal, Polónia, Finlândia, Marrocos, Estados Unidos, Brasil, México, China e Vietname). Foram incluídos quatro novos países nesta 2.ª edição: Polónia, Finlândia, Marrocos e Vietname. Em cada país, a amostra inquirida foi **representativa da população do mesmo com 18 anos ou mais**, em termos de sexo, idade, profissão e região. O inquérito foi realizado através da internet, entre 26 de janeiro e 26 de fevereiro de 2024.

A representatividade foi assegurada pelo método das quotas, que é o processo de amostragem mais utilizado para se obter uma amostra representativa da população estudada. As variáveis de quota para cada país foram o sexo, a idade, a região e a categoria socioprofissional. Os dados foram retificados (1) dentro de cada país para garantir a representatividade de cada população e (2) a nível mundial para assegurar que cada país apresentasse a mesma ponderação. As análises estatísticas foram realizadas através do software Cosi (M.L.I., França, 1994), adotando-se o limiar de significância de 95%.

A população inquirida incluiu 48% de homens e 52% de mulheres. A média de idades foi de 46,1 anos. A amostra de 7.500 indivíduos permitiu uma análise pormenorizada por grupos etários: 18-24 anos, 25-34 anos, 35-44 anos, 45-59 anos e 60 anos e mais.

As alterações aferidas de um ano para o outro foram calculadas numa base comparável, ou seja, tendo em conta apenas os países que foram incluídos tanto na primeira como na segunda edições do inquérito. Embora tenhamos os resultados dos novos países incluídos neste novo inquérito (Polónia, Finlândia, Marrocos e Vietname), estes não foram tidos em conta no cálculo das alterações, uma vez que não foram incluídos na primeira edição do inquérito.

O questionário consistia em 27 perguntas e incluía (1) dados sociodemográficos (2) avaliação dos conhecimentos sobre a microbiota (3) nível e interesse na informação por parte dos profissionais de saúde (4) identificação e adoção de comportamentos destinados a combater os desequilíbrios da microbiota (5) nível de conhecimentos, informação e comportamentos das mulheres relativamente à microbiota vulvovaginal e (6) dados de saúde.

O questionário tinha a duração de 10 minutos e os 7.500 indivíduos tinham de preencher todo o questionário para serem incluídos no inquérito. Os termos utilizados no questionário para referir a microbiota foram traduzidos e adaptados de acordo com a terminologia utilizada em cada país.



1. Apesar de alguns progressos, a microbiota continua a ser um órgão que ainda é demasiadas vezes mal compreendido.

A. Os conhecimentos sobre a microbiota surgem em progressão este ano, embora ainda sejam muito modestos

O conhecimento do termo "microbiota" aumentou em relação ao ano passado (7 em cada 10 pessoas estão familiarizadas com ele, mais 7 pontos), mas continua a ser escasso. De facto, 1 em cada 5 pessoas pensa saber exatamente o que é a microbiota (23%), um nível de conhecimentos significativamente mais elevado do que no ano passado (+3 pontos em relação a 2023¹). Quase 1 em cada 2 pessoas (47%) diz agora conhecer o termo, mas não de forma precisa (+4 pontos em relação a 2023). A percentagem de pessoas que afirmam "não saber de todo o que é" está a diminuir significativamente (30%, -7 pontos em relação a 2023).

Além disso e de um modo geral, o conhecimento sobre a diversidade das microbiotas também está a aumentar entre o público em geral este ano, embora também aqui continue a ser limitado. A microbiota intestinal destaca-se uma vez mais como a microbiota mais conhecida (26% sabem exatamente o que é, +2 pontos em relação a 2023). O conhecimento acerca das outras microbiotas continua a ser mais limitado, mas está a aumentar: 20% sabem exatamente o que é a microbiota vaginal (+3 pontos em relação a 2023), e 20% a microbiota oral (+2 pontos em relação a 2023). Este ano, algumas microbiotas continuam a ser pouco conhecidas, nomeadamente a microbiota cutânea (17% sabem exatamente o que é, +1 ponto em relação a 2023), a microbiota urinária (16%, +2 pontos em relação a 2023), a microbiota otorrinolaringológica (16%) e a microbiota pulmonar (14%, +1 ponto em relação a 2023).

O termo "flora intestinal" continua a ser mais conhecido do que o termo "microbiota": 88% já ouviram falar de flora intestinal (+6 pontos em relação a 2023), incluindo 56% que dizem saber exatamente o que é (+9 pontos em relação a 2023).

B. O conhecimento do papel e das funções da microbiota está a melhorar, mas ainda há um longo caminho a percorrer

Os conhecimentos sobre o papel e as funções da microbiota também registaram um ligeiro progresso este ano. Mais de 3 em cada 4 pessoas sabem que a sua alimentação tem

¹ Para as perguntas colocadas nas rondas 1 e 2, as alterações são apresentadas em número de pontos entre estas duas rondas. De notar que todas as variações são apresentadas em termos comparáveis, ou seja, incluem apenas os países inquiridos no ano passado e neste ano (França, Espanha, Portugal, Estados Unidos, Brasil, México e China).

impacto no equilíbrio da microbiota (78%, +2 pontos em relação a 2023), que um desequilíbrio da microbiota pode, em alguns casos, ter consequências importantes para a saúde (77%, +2 pontos em relação a 2023) ou que a microbiota desempenha um papel importante nos mecanismos de defesa imunitária (74%; +1 ponto em relação a 2023).

O impacto dos antibióticos na microbiota é bem conhecido pela maioria das pessoas (70% dos inquiridos), tal como o importante papel desempenhado pela microbiota na saúde das mulheres (conhecido por 68% dos inquiridos, +2 pontos em relação a 2023) e as relações existentes entre a microbiota e doenças como a síndrome do cólon irritável (SCI), a obesidade e a vaginose (conhecidas por 64% dos inquiridos).

Em contrapartida, os conhecimentos sobre a diversidade e a composição da microbiota estão mais limitados. Apenas 46% sabem que a microbiota não está localizada exclusivamente nos intestinos e 28% sabem que a microbiota não é composta apenas por bactérias. Além disso, apenas uma em cada duas pessoas (53%) sabe que a microbiota permite que o intestino forneça ao cérebro informações essenciais para a nossa saúde.

A disbiose continua a ser um termo pouco conhecido este ano, com apenas 1 em cada 3 entrevistados a ter ouvido falar dele (34%). Esse conhecimento melhora em relação a 2023 (+3 pontos), mas apenas 13% sabem exatamente o que é.

2. Para manterem a microbiota equilibrada, as pessoas estão a começar a mudar os seus comportamentos.

A. A população já está a adotar alguns comportamentos destinados a manter uma microbiota equilibrada

Mais de metade da população inquirida (58%) afirma já ter alterado o seu comportamento para proteger melhor o equilíbrio e o bom funcionamento da sua microbiota. No entanto, esta consciencialização tem de ser relativizada: apenas 17% o fazem "muito", com 2 em cada 5 a afirmarem que apenas o fazem "um pouco" (41%).

Embora a grande maioria dos entrevistados diga que adotou comportamentos apropriados, na maioria das vezes eles admitem tê-los adotado, mas apenas parcialmente. A maioria afirma ter uma alimentação equilibrada e variada (84%, mas 51% só o fazem parcialmente), praticar atividade física (78%, mas só 35% o fazem inteiramente), evitar fumar (76%) e limitar o consumo de alimentos transformados (75%, mas só 26% o fazem integralmente).



Além disso, os comportamentos mais específicos para a proteção da microbiota de cada um não são corretamente adotados, sem dúvida por falta de conhecimento: 59% dos inquiridos declaram lavar-se várias vezes por dia, o que é suscetível de provocar disbiose. E quanto aos hábitos femininos: 42% recorrem a lavagens vaginais (42%, -3 pontos em relação a 2023), apesar de esta prática ser prejudicial para a sua microbiota vaginal. Além disso, mais de um terço das mulheres pratica ou recorre à automedicação (37%), por exemplo, usando medicamentos antifúngicos que obtêm sem receita médica e sem as recomendações e o diagnóstico de profissionais de saúde. Essa prática, que também pode ter impactos significativos em termos de desequilíbrio da microbiota, é predominante entre as mais jovens (44% nos grupos etários 25-34 anos e 35-44 anos, em comparação com apenas 24% no com 60 anos ou mais).

B. O conhecimento dos termos "probióticos" e "prebióticos" está a aumentar.

O conhecimento dos probióticos melhorou este ano e está a tornar-se mais preciso: quase 1 em cada 2 pessoas sabe exatamente o que são (48%), um aumento de 7 pontos em relação ao ano passado. **A compreensão do termo "prebióticos" também está a melhorar,** com 3 em cada 10 pessoas a saberem agora exatamente o que é (30%, +4 pontos em relação a 2023).

Quando questionadas sobre o seu consumo, 1 em cada 2 pessoas consome probióticos (50%), enquanto quase 2 em cada 5 dizem consumir prebióticos (44%).

3. A maioria das pessoas com problemas de saúde que podem estar ligados a um desequilíbrio da sua microbiota acredita que é efetivamente esse o caso.

Nos últimos 12 meses, muitos dos inquiridos afirmaram ter sofrido de problemas que poderiam dever-se a desequilíbrios da microbiota.

É o caso das perturbações digestivas: um terço das pessoas interrogadas declarou ter tido uma ou mais diarreias pós-antibióticos (33%), 36% gastroenterites e 67% outros problemas intestinais ou digestivos. É provável que algumas das pessoas inquiridas tenham declarado exageradamente a ocorrência de gastroenterite. Ela é aqui quantificada a um nível relativamente elevado. É possível que algumas delas tenham considerado que certos episódios de diarreia ou vômitos eram gastroenterite, sem terem recebido diagnóstico adequado de gastroenterite por parte de um profissional de saúde.

Quanto a outros problemas de saúde sofridos, eles são também relativamente frequentes: 50% tiveram problemas orais e dentários, como periodontite, cáries ou úlceras bucais, 48% sofreram de problemas otorrinolaringológicos, como infecções do ouvido, sinusite, rinite alérgica, bronquite e laringite, e 45% afirmaram ter padecido de problemas de pele, como acne, dermatite atópica, psoríase e dermatite seborreica. Finalmente, 33% tiveram infecções urogenitais, incluindo infecções do trato urinário (cistite, uretrite, vaginose bacteriana) e infecções por leveduras (micoses).

O que o inquérito demonstra é até que ponto um grande número de pessoas se confronta atualmente com problemas de saúde que podem estar ligados a um quadro de disbiose.

Com efeito, a maioria relaciona-os com a sua microbiota, especialmente quando os problemas são digestivos ou urogenitais. Assim, entre as pessoas que tiveram diarreia pós-antibióticos nos últimos 12 meses, metade estabelece a ligação da mesma com a sua microbiota (53%), tal como as pessoas que tiveram gastroenterite (53%).

55% das pessoas que tiveram infecções urogenitais associam-nas à sua microbiota, uma ligação mais frequente nas mulheres (59%) do que nos homens (49%).

A correlação entre a microbiota e os outros problemas de saúde que sofreram é menos óbvia: apenas 2 em cada 5 relacionam os problemas de pele que tiveram este ano com a sua microbiota (40%), assim como 36% dos que sofreram problemas orais ou dentários e 33% dos que tiveram problemas otorrinolaringológicos.

4. Os pais, os indivíduos com idades compreendidas entre os 25 e os 44 anos e as mulheres são quem tem mais conhecimentos sobre a microbiota

A. “A idade de ouro da microbiota”: pais e pessoas com entre 25 e 44 anos

Os pais e o grupo etário dos 25-44 anos são quem mais sabem sobre a microbiota e quem receberam mais informações sobre o assunto por parte dos profissionais de saúde, sendo também mais propensos do que os outros a afirmar que alteraram o seu comportamento para proteger a sua microbiota.

Estas populações estão mais familiarizadas com o termo "microbiota": 76% dos pais de crianças com menos de 3 anos, 78% das pessoas com idades compreendidas entre os 25 e os 34 anos e 75% das pessoas com idades compreendidas entre os 35 e os 44 anos estão

familiarizados com o termo "microbiota", em comparação com 70% a nível geral. Os resultados são semelhantes para todas as microbiotas. Por exemplo, a microbiota intestinal é do conhecimento de 65% dos pais de crianças com menos de 3 anos, de 67% dos jovens entre os 25 e os 34 anos e de 63% dos jovens entre os 35 e os 44 anos, ao passo que, globalmente, apenas 56% sabem o que é.

Este maior conhecimento da microbiota explica-se em parte pelo papel dos profissionais de saúde: **os pais de crianças com menos de 3 anos são os que dizem ter recebido mais informações sobre a microbiota por parte de um profissional de saúde (58%)**. Do mesmo modo, 55% das pessoas com idades compreendidas entre os 25 e os 34 anos e 47% das pessoas com idades compreendidas entre os 35 e os 44 anos já receberam explicações de profissionais de saúde sobre a microbiota e os respetivos papel e função, em comparação com 45% no total. Tiveram também acesso a mais informações sobre como manter o equilíbrio da microbiota: 62% nos pais com filhos com menos de 3 anos, 60% na faixa etária dos 25-34 anos e 52% na faixa etária dos 35-44 anos, em comparação com 48% no total.

Melhor informadas e mais conhecedoras do que a média, **estas pessoas estão logicamente mais inclinadas a modificar o seu comportamento para proteger o equilíbrio e o bom funcionamento da sua microbiota**, o que é o caso de 68% dos pais de crianças com menos de 3 anos, 67% das pessoas entre os 25 e os 34 anos e 63% das pessoas entre os 35 e os 44 anos, em comparação com 58% a nível global.

B. No que se trata de comportamentos para cuidar da sua microbiota, as mulheres são melhores alunas do que os homens!

Embora nem sempre saibam o significado dos termos relacionados com a microbiota, elas têm uma compreensão mais rigorosa do seu papel: Quase 3 em cada 4 mulheres sabem que a microbiota desempenha um papel importante na sua saúde vaginal (74%, em comparação com 68% globalmente e 62% dos homens), 73% das mulheres sabem que os antibióticos podem alterar a microbiota (em comparação com 70% globalmente e 66% dos homens) e quase 1 em cada 2 mulheres sabe que a microbiota não está localizada exclusivamente no intestino (49%, em comparação com 46% globalmente e 42% dos homens).

As mulheres também parecem mais inclinadas a mudar os seus comportamentos para manterem a microbiota equilibrada: uma prática adotada por 60% das mulheres, em comparação com 58% a nível geral e 56% nos homens.



Por último, são receitados probióticos ou prebióticos a mais mulheres do que a média (52%, contra 50% no total e 48% nos homens).

5. No entanto, existem grupos populacionais menos informados e conscientes da microbiota do que outros, nomeadamente os idosos.

A. Apesar da sua idade, que os expõe a um número acrescido de problemas de saúde, os idosos estão menos informados do que os outros sobre os comportamentos corretos a adotar para se manter uma microbiota equilibrada.

Apenas 61% deles já ouviram falar de microbiota (9 pontos abaixo do valor geral). **No entanto, o termo "flora intestinal" é mais conhecido entre os idosos:** 58% sabem exatamente o que é, em comparação com 56% no geral (e 44% entre os menores de 25 anos).

Devido ao seu menor conhecimento acerca da microbiota, **são menos os idosos a adotar comportamentos destinados a manter o equilíbrio da sua microbiota** (apenas 50%, em comparação com 58% em geral). Apenas 43% dos idosos tomam probióticos (em comparação com 50% no âmbito geral) e 35% consomem prebióticos (em comparação com 44% a nível global). No que diz respeito aos comportamentos adequados para preservar o equilíbrio da microbiota vaginal, apenas metade das mulheres com 60 anos (56%) afirma utilizar um produto de limpeza sem sabão e apenas 43% dormem sem roupa interior (em comparação com 67% e 54%, respetivamente, das mulheres entre os 25 e os 34 anos).

A difusão de informações por parte dos profissionais de saúde é insuficiente. Apenas 1 em cada 3 idosos já recebeu explicações sobre o que é a microbiota, o seu papel e a sua função (34%, em comparação com 45% globalmente). Além disso, também apenas 1 em cada 3 recebeu esclarecimentos do seu médico sobre as práticas que deve adotar para manter a microbiota equilibrada (37%, contra 48% no total).

6. Os profissionais de saúde têm um papel fundamental a desempenhar na sensibilização, na informação das pessoas e no incentivo à adoção de comportamentos adequados.

A. Os profissionais de saúde são vistos como a fonte de informação mais fidedigna sobre a microbiota

Os profissionais de saúde são considerados as pessoas mais aptas a fornecer informações fiáveis e pertinentes sobre a microbiota, em todos os grupos etários e em todos os países inquiridos. Assim, 78% dos entrevistados consideram os profissionais de saúde a principal fonte fiável de informações sobre a microbiota. Muito atrás surgem os professores e educadores (8% mencionam-nos como a principal fonte mais fiável e relevante). Por conseguinte, não existe qualquer dúvida quanto ao papel fulcral que os profissionais de saúde devem desempenhar na sensibilização para a microbiota.

Para os jovens com menos de 25 anos, a sensibilização para a microbiota é também muitas vezes feita através da escola e dos estudos. De facto, 1 em cada 4 jovens ouviu falar de microbiota pela primeira vez em contexto escolar ou estudantil (25%, em comparação com 11% a nível global). Para eles, os professores e os docentes estão entre as fontes mais fiáveis de informação pertinente e credível sobre a microbiota (78% vs. 68% no geral).

B. Se em 2024 os conhecimentos sobre a microbiota estão a progredir, isso deve-se também ao facto de os profissionais de saúde terem sensibilizado as pessoas para a sua importância.

Esta é uma das conclusões encorajadoras do inquérito: os profissionais informaram mais os entrevistados sobre a microbiota em comparação com o ano passado. Quase 1 em cada 2 pessoas afirma que o seu médico já lhe explicou o que é a microbiota e para que serve (45%, +6 pontos em relação a 2023). Além disso, uma maioria declara ter sido alertada pelo seu médico para a importância de ter uma microbiota equilibrada (48%, +6 pontos em relação a 2023). E mais pessoas do que no ano passado acham que os seus médicos lhes deram informações sobre as atitudes corretas a seguir para manter se uma microbiota equilibrada (48%, +5 pontos em relação a 2023). Embora possamos saudar este aumento nas informações fornecidas pelos profissionais de saúde, é verdade que elas continuam a ser muito insuficientes para a maioria dos inquiridos.

Nos casos em que são prescritos antibióticos, os doentes receberam certamente mais informações dos profissionais de saúde este ano, mas menos de metade dos mesmos foi informada pelo seu médico dos riscos de problemas digestivos associados à toma de

antibióticos (46%, +2 pontos em relação a 2023). Apenas 2 em cada 5 foram informados de que a toma de antibióticos poderia ter consequências negativas para o equilíbrio da sua microbiota (39%, +3 pontos em relação a 2023), ou receberam conselhos sobre a forma de limitar o mais possível essas consequências negativas (39%, +3 pontos em relação a 2023).

Em 2024, os ginecologistas também informaram muito mais as suas pacientes: 43% das mulheres relatam ter tido explicações do seu ginecologista sobre o que é a microbiota vaginal e para que serve (+7 pontos face a 2023). E quase 1 em cada 2 foi sensibilizada para a importância de manter a sua microbiota vaginal tão equilibrada quanto possível (48%, +8 pontos em relação a 2023) e recebeu informações sobre os comportamentos a adotar para a manter equilibrada (48%, +7 pontos em relação a 2023).

No entanto, embora a informação fornecida pelos profissionais tenha melhorado este ano, continua a chegar apenas a uma minoria de pessoas.

C. A informação fornecida pelos profissionais de saúde tem um forte impacto no conhecimento e nos comportamentos das populações

Mais uma vez este ano, os resultados mostram que as informações fornecidas pelos profissionais de saúde têm um grande impacto no conhecimento e nos comportamentos das pessoas.

Os indivíduos que receberam informações reiteradas do seu profissional de saúde têm mais probabilidades de saber exatamente o que é a microbiota (53%, em comparação com 23% globalmente). A sensibilização por parte dos profissionais de saúde é, portanto, essencial porque é particularmente eficaz.

As pessoas que foram especificamente consciencializadas pelo seu profissional de saúde também se destacam em termos do seu conhecimento do papel e da função da microbiota, com uma classificação média de 7/9 (em comparação com 5,6/9 no geral). Quase todos estes indivíduos estão conscientes de que um desequilíbrio da microbiota pode, em alguns casos, ter consequências graves para a saúde (93% vs. 77%), mas também das ligações entre a microbiota e doenças como a síndrome do cólon irritável (SCI), a obesidade ou a vaginose (85% contra 64%).

Assim, de entre eles, 95% disseram que mudaram os seus comportamentos para manterem a sua microbiota equilibrada, em comparação com 58% no geral.

A repetição de informações por parte dos profissionais de saúde tem, por conseguinte, uma influência positiva real e comprovada nos conhecimentos e comportamentos relacionados com a microbiota.

7. Disparidades reais entre países em termos de conhecimento das microbiotas

A. Nível heterogêneo de conhecimento sobre o termo "microbiota"

O conhecimento dos termos relativos à microbiota varia muito de um país para outro. Este ano, 7 em cada 10 pessoas dizem estar familiarizadas com o termo "microbiota", mas apenas 1 em cada 5 sabe exatamente o que é (23%). Sem terem um conhecimento preciso, determinadas demografias do mundo ouviram falar mais da microbiota do que as outras, nomeadamente os vietnamitas (92%), os franceses (85%), os chineses (76%), os espanhóis (76%) e os polacos (75%). Inversamente, há menos americanos (62%), portugueses (62%), marroquinos (59%) e finlandeses (41%) que conhecem o termo "microbiota".

Existem diferenças semelhantes no que respeita aos conhecimentos sobre a microbiota intestinal: 56% dos entrevistados já ouviram falar dela, número que esconde fortes disparidades entre os países. Assim, os vietnamitas (87%), os franceses (70%), os chineses (65%), os mexicanos (62%) e os espanhóis (61%) destacam-se por um melhor conhecimento da microbiota intestinal. Pelo contrário, os americanos (49%), os marroquinos (47%), os polacos (45%), os portugueses (42%) e os finlandeses (33%) estão menos familiarizados com o termo.

No entanto, embora alguns países apresentem um elevado nível de conhecimentos sobre a microbiota, tal não se traduz necessariamente na adoção de comportamentos saudáveis que promovam uma microbiota equilibrada.

B. Nos países onde as pessoas estão mais conscientes do papel e da função da microbiota: maior adoção de comportamentos saudáveis, combinada com uma maior sensibilização por parte dos profissionais de saúde

Em alguns países, as pessoas estão realmente a entrar num círculo virtuoso: mais pessoas estão a adotar comportamentos benéficos para a sua microbiota e têm recebido mais informações sobre o assunto por parte dos profissionais de saúde. É o caso do México, do Brasil, da China, do Vietname e da Polónia.

Os vietnamitas são mais propensos a relatar mudanças de comportamento para proteger a sua microbiota: 84% dizem que o fazem (contra 58% a nível global), e um terço diz fazê-lo "muito". Os mexicanos (67%), os polacos (65%) e os chineses (62%) estão também entre os que mais alteraram o seu comportamento.



O consumo de probióticos também é muito maior nesses países em comparação com a média (50%): 79% no Vietname, 68% na China, 66% no México, 60% na Polónia e 56% no Brasil. Analogamente, os vietnamitas (87%), os chineses (62%), os mexicanos (56%), os polacos (51%) e os brasileiros (50%) destacam-se também por um consumo mais elevado de prebióticos (contra 44% no cômputo geral).

Quando confrontados com problemas de saúde, os mexicanos, juntamente com os chineses e os vietnamitas, são os que mais os relacionam com perturbações da microbiota. No México, este é especialmente o caso em relação à gastroenterite (72%, em comparação com 53% a nível global), às infeções urogenitais (66%, em comparação com 55% a nível global) e à diarreia pós-antibióticos (63%, em comparação com 53% a nível global). Para além dos problemas intestinais ou urogenitais, a maioria destas pessoas estabelece também a ligação entre a microbiota e os problemas de pele de que têm padecido ao longo do ano: 60% dos vietnamitas, 56% dos mexicanos e 55% dos chineses, face aos 40% globais.

O México, mas igualmente o Brasil, a China e o Vietname e, em menor grau, a Polónia, são os países onde o nível de instrução sobre a microbiota é mais elevado, em parte devido a uma maior sensibilização dos profissionais de saúde para este tema.

Assim, 77% dos vietnamitas, 57% dos mexicanos, 51% dos brasileiros e 51% dos chineses dizem ter recebido explicações sobre o que é a microbiota e para que serve, por parte de profissionais de saúde (contra 45% a nível geral).

Da mesma forma, mais dessas pessoas estão sensibilizadas para os comportamentos corretos a adotar para manter uma microbiota equilibrada: 75% dos vietnamitas, 67% dos mexicanos, 54% dos brasileiros e 54% dos chineses, (face aos 48% globais).

A Polónia é um caso especial: embora os polacos não tenham recebido muita informação sobre o papel e o funcionamento da microbiota (39%), têm mais probabilidades do que a média de lhes terem sido receitados prebióticos ou probióticos (68% contra 50% na globalidade).

C. Países mais atrasados em termos de conhecimento da microbiota e de como cuidar dela: são adotados poucos comportamentos para preservar a microbiota e a informação é ainda insuficientemente transmitida pelos profissionais de saúde

Outros países distinguem-se por uma menor adoção de comportamentos destinados a preservar a microbiota. Têm em comum o facto de se encontrarem entre os que menos informação recebem sobre o assunto por parte dos seus profissionais de saúde. Esses países incluem a Finlândia, Portugal, a França, a Espanha, os Estados Unidos e Marrocos.

Apenas um terço dos finlandeses mudou os seus comportamentos para manter o equilíbrio da sua microbiota (36%, contra 58% no geral). Os portugueses (47%), os franceses (48%) e os americanos (54%) têm igualmente menos probabilidades do que a média de o fazer.

O consumo de probióticos é muito inferior nesses países em comparação com a média global (50%): 25% na Finlândia, 36% em Portugal, 33% em França, 30% em Marrocos e 44% em Espanha. No mesmo sentido, os finlandeses (19%), os portugueses (24%), os franceses (25%), os marroquinos (27%) e os espanhóis (35%) destacam-se igualmente pelo seu baixo consumo de prebióticos (contra 44% no total).

Quando enfrentam problemas de saúde, os finlandeses, tal como os franceses, os espanhóis, os portugueses e os marroquinos, têm menos probabilidade de estabelecer a relação entre o seu problema de saúde e a sua microbiota. Na Finlândia, por exemplo, é este o caso das doenças orais (20%, em comparação com 36% na globalidade), dos problemas de pele (19%, em comparação com 40% na globalidade) e das doenças otorrinolaringológicas (14%, em comparação com 33% na globalidade). É também o que acontece quando os problemas são de natureza intestinal; apenas uma minoria das pessoas que vivem nestes países estabelece a relação entre a gastroenterite de que sofrem e a sua microbiota: 28% dos franceses, 40% dos espanhóis, 40% dos portugueses e 42% dos marroquinos.

Constata-se também que os finlandeses são os que dizem ter recebido menos informação dos seus profissionais de saúde. Só 19% obtiveram uma explicação sobre o que é a microbiota e para que serve (contra 45% no total), 20% sobre os comportamentos corretos a adotar para manter uma microbiota equilibrada (contra 48% no total) e 22% sobre a importância de ter uma microbiota equilibrada (contra 48% no total). De um modo geral, o nível de informação fornecido pelos profissionais de saúde é o mais baixo na Europa e nos Estados Unidos.

