



International  
Microbiota  
Observatory



Komunikat prasowy

Czerwiec 2024 r.

## Międzynarodowe Obserwatorium Mikrobioty – 2. edycja – 2024 r Ankieta przeprowadzona wśród 7500 osób w 11 krajach

### Rośnie poziom świadomości znaczenia mikrobioty dla zdrowia, ale przed nami jeszcze długa droga: główną rolę do odegrania w edukacji i informowaniu mają pracownicy opieki zdrowotnej!

Mikrobiota składająca się z bilionów\* mikroorganizmów (bakterii, wirusów, grzybów itp.) występuje w naszych jelitach, na skórze, w jamie ustnej, nosie i płucach. Organizmy te odgrywają kluczową rolę w utrzymaniu dobrego samopoczucia, ułatwiając trawienie, stymulując nasz układ odpornościowy i chroniąc nas przed chorobami zakaźnymi. Jednak niezależnie od tych funkcji mikrobiota wpływa również na nasz nastrój, metabolizm, a nawet długowieczność. Zaburzenia tej delikatnej równowagi, często spowodowane czynnikami takimi jak dieta, styl życia czy przyjmowane leki, mogą prowadzić do poważnych chorób, począwszy od chorób układu pokarmowego, a skończywszy na zaburzeniach sercowo-naczyniowych i depresji. Z tego względu dbałość o prawidłową mikroflorę bakteryjną we wszystkich tych obszarach naszego ciała ma zasadnicze znaczenie dla ogólnego zdrowia i dobrego samopoczucia.

**Drugi rok z rzędu** instytut Biocodex Microbiota Institute zlecił firmie Ipsos przeprowadzenie dużego międzynarodowego badania dotyczącego mikrobioty: **International Microbiota Observatory**. Czy w tym roku wiedza społeczeństwa na temat mikrobioty jest większa? Czy poszerzyła się ich wiedza na temat jej roli i funkcji? Jaką rolę odgrywają obecnie pracownicy opieki zdrowotnej w przekazywaniu pacjentom informacji na temat mikrobioty?

Badanie zostało przeprowadzone przez Ipsos wśród **7500 osób** w **11 krajach** (Francja, Hiszpania, Portugalia, Polska, Finlandia, Maroko, Stany Zjednoczone, Brazylia, Meksyk, Chiny i Wietnam). W każdym kraju badana próba stanowiła **reprezentatywną część populacji kraju w wieku 18 lat i wyższym** pod względem płci, wieku, zawodu i regionu. Badanie zostało przeprowadzone przez Internet w okresie od 26 stycznia do 26 lutego 2024 r.

\*100 bilionów (10<sup>14</sup>)



## 1. Wiedza na temat mikrobioty i jej roli rośnie na całym świecie, ale wciąż zbyt często jest ona źle rozumiana.

- **W tym roku ponownie zaledwie 1 na 5 osób twierdzi, że dokładnie wie, co oznacza termin „mikrobiota”** (23%), jednak świadczy to o tym, że świadomość tego terminu wykazuje tendencję wzrostową (+3 punkty w porównaniu z 2023 r.). Ogólnie rzecz biorąc, 7 na 10 osób słyszało już o mikrobiocie (+7 punktów w porównaniu z 2023 r.).
- **Wiedza dotycząca zróżnicowania mikrobioty pozostaje ograniczona, ale również ulega poprawie w stosunku do ubiegłego roku.** Mikrobiota jelitowa wciąż pozostaje najbardziej znaną mikrobiotą: 26% respondentów wie dokładnie, o co chodzi (+2 punkty w porównaniu z 2023 r.). Kolejne miejsca zajmują: mikrobiota pochwy (20%, +3 punkty w porównaniu z 2023 r.), mikrobiota jamy ustnej (20%, +2 punkty w porównaniu z 2023 r.), mikrobiota skóry (17%; +1 punkt w porównaniu z 2023 r.) i mikrobiota układu moczowego (16%, +2 punkty w porównaniu z 2023 r.).
- **Wiedza na temat roli i funkcji mikrobioty jest również większa niż w ubiegłym roku:** 78% badanych ma świadomość, że ich dieta wpływa na równowagę mikrobioty (+2 punkty w porównaniu z 2023 r.), a 77% ma świadomość, że brak równowagi mikrobioty może w niektórych przypadkach wywierać znaczący wpływ na ich zdrowie (+2 punkty w porównaniu z 2023 r.).
- **Przed nami jednak jeszcze długa droga – szczególnie pod względem wiedzy na temat charakterystyki i składu mikrobioty.** Mniej niż 1 na 2 osoby wie, że mikrobiota nie występuje wyłącznie w jelitach (46%, +1 punkt w porównaniu z 2023 r.), a 28% respondentów twierdzi, że mikrobiota nie składa się wyłącznie z bakterii. Tylko połowa respondentów posiada wiedzę, że mikrobiota umożliwia jelitom dostarczanie informacji do mózgu, które są niezbędne dla ich zdrowia (53%, identycznie jak w 2023 r.).

## 2. Chcąc utrzymać zrównoważoną mikrobiotę, ludzie zaczynają zmieniać swoje zachowanie.

- **Ponad połowa badanej populacji (58%) twierdzi, że zmieniła już swoje dotychczasowe nawyki, aby chronić równowagę i prawidłowe funkcjonowanie swojej mikrobioty.** Należy jednak spojrzeć na tę świadomość z odpowiedniej perspektywy: zaledwie 17% respondentów twierdzi, że postępuje w ten sposób „często”, a 2 na 5 twierdzi, że postępuje w ten sposób tylko „trochę” (41%).
- **Zdecydowana większość respondentów twierdzi, że przyjęła odpowiednie zasady, nawet jeśli często przyznają, iż robią to tylko częściowo.** Zdecydowana większość twierdzi, że stosuje zrównoważoną i zróżnicowaną dietę (84%, ale jedynie 33% robi to w pełnym zakresie), bierze udział w aktywności fizycznej (78%, ale tylko 35% twierdzi, że robi to w pełnym zakresie), unika palenia (76%) lub ogranicza przetworzoną żywność (75%, ale tylko 26% twierdzi, że robi to w pełnym zakresie), aby zmniejszyć ryzyko zaburzenia równowagi mikrobioty.



- **Z drugiej strony określone zachowania, ściślej związane z ochroną mikrobioty, wciąż nie są wdrażane w wystarczającym stopniu – bez wątpliwa z powodu braku wiedzy.** 59% kobiet twierdzi, że myje się kilka razy dziennie, co może powodować dysbiozę (brak równowagi w składzie mikrobioty, który może prowadzić do wielu problemów zdrowotnych), a 42% kobiet bierze prysznic dopochwowy, mimo że jest to szkodliwe dla ich mikrobioty pochwy.

### 3. „Złoty wiek mikrobioty”? Rodzice i osoby w wieku 25–44 lat wykazują się największą wiedzą na temat mikrobioty w przeciwieństwie do osób starszych

- **Rodzice dzieci w wieku poniżej 3 lat i grupa wiekowa 25–44 lat mają większą świadomość i wiedzę: oto „złoty wiek mikrobioty”.**
- Wymienione grupy charakteryzują się szerszą wiedzą na temat mikrobioty: 76% rodziców dzieci w wieku poniżej 3 lat, 78% osób w wieku 25–34 lat i 75% osób w wieku 35–44 lat słyszało o terminie „mikrobiota” (w porównaniu z 70% ogółem).
- Wśród rodziców małych dzieci (68%), w grupie wiekowej 25–34 lata (67%) i w grupie wiekowej 35–44 lata (63%) są również osoby, które najczęściej twierdzą, że zmieniły swoje zachowanie, aby chronić równowagę i prawidłowe funkcjonowanie mikrobioty (w porównaniu z 58% ogółem).
- Częściowo wynika to z roli pracowników opieki zdrowotnej w podnoszeniu świadomości na temat mikrobioty. Na przykład 58% rodziców dzieci w wieku poniżej 3 lat, 55% osób w wieku 25–34 lat i 47% osób w wieku 35–44 lat uzyskało od pracowników opieki zdrowotnej wyjaśnienia dotyczące mikrobioty, jej roli i funkcji (w porównaniu z 45% ogółem).
- **Z drugiej strony pomimo faktu, że wiek naraża ich na rosnącą liczbę nawracających problemów zdrowotnych, seniorzy pozostają grupą, która w niewielkim stopniu posiada wiedzę dotyczącą mikrobioty.**
- Poziom ich wiedzy na temat mikrobioty jest niższy – zaledwie 61% osób w wieku 60 lat i starszych słyszało o niej (w porównaniu z 70% ogółem).
- Liczba seniorów, którzy zmienili swoje zachowanie w celu utrzymania zrównoważonej mikrobioty, jest niższa (50% w porównaniu z 58% ogółem).
- Temat ten nie był zbyt często omawiany z pracownikami opieki zdrowotnej: tylko jedna trzecia seniorów otrzymała od nich informacje na temat mikrobioty, jej roli i funkcji (34% w porównaniu z 45% ogółem). Co więcej, zaledwie jedna trzecia seniorów kiedykolwiek otrzymała od lekarza wyjaśnienia dotyczące praktyk, które powinni stosować, aby utrzymać zrównoważoną mikrobiotę (37% w porównaniu z 48% ogółem).



#### 4. Pracownicy opieki zdrowotnej uznawani przez światową populację za najbardziej wiarygodne źródło informacji na temat mikrobioty mają do odegrania kluczową rolę w zachęcaniu swoich pacjentów do przyjęcia właściwych nawyków.

- **Pracownicy opieki zdrowotnej, najbardziej wiarygodne i legalne źródło przekazywania informacji:** ponad 3 na 4 respondentów uważa pracowników opieki zdrowotnej za pierwsze najbardziej wiarygodne źródło informacji na temat mikrobioty (78%; pierwsze wymienione źródło).
- **W porównaniu z ubiegłym rokiem pracownicy opieki zdrowotnej przekazali respondentom więcej informacji na temat mikrobioty, co jest pozytywnym zjawiskiem.** Na przykład 45% badanych dowiedziało się, czym jest mikrobiota, co jest wskaźnikiem o 6 punktów wyższym niż w 2023 roku. Prawie 1 osoba na 2 została uświadomiona o znaczeniu posiadania zrównoważonej mikrobioty (48%, +6 punktów w porównaniu z 2023 r.). Natomiast 48% otrzymało wyjaśnienia dotyczące właściwych zachowań, które należy przyjąć, aby utrzymać zrównoważoną mikrobiotę (+5 punktów w porównaniu z 2023 r.). **Mimo że w tym roku rośnie poziom informacji przekazywanych przez specjalistów, nadal docierają one jednak tylko do nielicznych osób.**
- **Budowanie świadomości wśród pracowników opieki zdrowotnej jest tym ważniejsze, że ma duży wpływ na wiedzę i zachowania pacjentów.** Osoby, które uzyskały powtarzające się informacje na temat mikrobioty od pracowników opieki zdrowotnej, lepiej ją rozumieją (53% dokładnie wie, czym ona jest, w porównaniu z 23% ogółem). Prawdopodobieństwo zmiany ich zachowania w celu utrzymania zrównoważonej mikrobioty jest również większe (95% w porównaniu z 58% ogółem).

#### 5. Istnieją rzeczywiste różnice między krajami, jeśli chodzi o wiedzę na temat mikrobioty i praktyk przyjętych w celu zachowania jej równowagi.

- **Wietnamczycy (92%), Francuzi (85%), Chińczycy (76%), Hiszpanie (76%) i Polacy (75%) w największym stopniu znają termin „mikrobiota”,** podczas gdy Amerykanie (62%), Portugalczycy (62%), Marokańczycy (59%) i Finowie (41%) w najmniejszym stopniu. **Znajomość mikrobioty jelitowej również pozostaje zróżnicowana:** największą wiedzą wykazują się Wietnamczycy (87%), Francuzi (70%), Chińczycy (65%), Meksykanie (62%) i Hiszpanie (61%).
- **Meksyk, Brazylia, Chiny, Wietnam i Polska to kraje, w których ludzie mają większą świadomość roli i funkcji mikrobioty, a pracownicy opieki zdrowotnej są bardziej skłonni do przyjmowania korzystnych zachowań.** Wietnamczycy (84%), Meksykanie (67%), Chińczycy (62%) i Polacy (65%) są najbardziej skłonni do zmiany swoich zachowań.
- **Z kolei Finlandia, Portugalia, Francja, Hiszpania, Stany Zjednoczone i Maroko pozostają w tyle, jeśli chodzi o wiedzę na temat mikrobioty i podejmowanie zachowań związanych z dbałością o nią.** Na przykład zaledwie jedna trzecia Finów (36%) zmieniła swoje nawyki, a bardzo niewielu (20%) zostało poinformowanych o tym, jak należy postępować.



International  
Microbiota  
Observatory

BIOCODEX  
*Microbiota Institute*



### **Informacje o Biocodex Microbiota Institute**

Biocodex Microbiota Institute to międzynarodowy ośrodek wiedzy zajmujący się ludzką mikrobiotą. Funkcjonujący w 7 językach instytut ma na celu zwiększenie świadomości zarówno pracowników opieki zdrowotnej, jak i ogółu społeczeństwa dotyczącej istotnej roli, jaką ten organ odgrywa w przypadku naszego zdrowia. Główną misją Biocodex Microbiota Institute jest edukacja: propagowanie znaczenia mikrobioty dla zdrowia każdego człowieka.

<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

[ovalcke@biocodex.com](mailto:ovalcke@biocodex.com)

#### **Kontakt dla prasy Ipsos:**

Etienne Mercier, dyrektor działu opinii i zdrowia – Ipsos

+33 6 23 05 05 17

[Etienne.Mercier@ipsos.com](mailto:Etienne.Mercier@ipsos.com)