

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 (10¹⁴)

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 wątpienia 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~~ **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).
- **Polski paradoks: ograniczona wiedza na temat mikrobioty, ale dobre praktyki pozwalające utrzymać ją w równowadze**
- **Polacy niewiele wiedzą o mikrobiocie.** Tylko 1 na 4 Polaków wie dokładnie, co oznacza słowo "mikrobiota" (24%, w porównaniu z 23% ogółem), co jest poziomem wiedzy, który jest nadal ograniczony, ale podobny do poziomu wiedzy reszty świata. Z drugiej strony, **Polacy mają więcej luk w swojej wiedzy na temat różnych mikrobiot.** Mikrobiotę jelitową zna tylko 19% Polaków (w porównaniu z 26% ogółem), mikrobiotę jamy ustnej 14% (w porównaniu z 20% ogółem), mikrobiotę skóry 14% (w porównaniu z 17% ogółem), a mikrobiotę pochwy 14% (w porównaniu z 20% ogółem).
- **Jednak coraz więcej Polaków przyjmuje zachowania, które pomagają zrównoważyć ich mikrobiotę.** 65% twierdzi, że zmieniło swoje zachowanie, aby utrzymać zrównoważoną mikrobiotę, co stanowi wyższy odsetek niż średnia dla badanych krajów (58%). Na przykład 79% Polaków ogranicza spożycie przetworzonej żywności (w porównaniu z 75% ogółem), 60% spożywa probiotyki (w porównaniu z 50% ogółem), a 51% spożywa prebiotyki (w porównaniu z 44% ogółem). Nadal istnieje możliwość poprawy praktyk, przy czym 70% nadal myje się kilka razy dziennie (w porównaniu z 59% ogółem).
- **Pracownicy służby zdrowia mają do odegrania kluczową rolę w dostarczaniu informacji na temat mikrobioty w Polsce.** Prawie 3 na 4 Polaków uważa pracowników służby zdrowia za najbardziej wiarygodne źródło informacji na temat mikrobioty



International
Microbiota
Observatory



(72% w porównaniu z 78% ogółem). Polacy są mniej poinformowani o mikrobiocie niż reszta świata: 39% zostało poinformowanych przez swojego pracownika służby zdrowia o tym, czym jest mikrobiota i do czego służy (w porównaniu z 45% ogółem), 43% o znaczeniu zachowania równowagi mikrobioty w jak największym stopniu (w porównaniu z 48% ogółem). Polacy są jednak bardziej skłonni do otrzymywania pewnych informacji od pracowników służby zdrowia: prawie połowa z nich została poinformowana o negatywnych konsekwencjach przyjmowania antybiotyków dla równowagi ich mikrobioty (47% w porównaniu z 39% ogółem). Większej liczbie Polaków pracownicy służby zdrowia przepisali również probiotyki i prebiotyki (68% w porównaniu z 50% ogółem).

- **Polacy niewiele wiedzą o mikrobiocie, ale mimo to przyjęli praktyki promujące zbilansowaną dietę. Informacje przekazywane przez pracowników służby zdrowia koncentrują się głównie na probiotykach i prebiotykach i należy je rozszerzyć, aby lepiej edukować pacjentów na temat mikrobioty.**



À propos du Biocodex Microbiota Institute

Le Biocodex Microbiota Institute est un carrefour international de connaissances dédié aux microbiotes humains. Disponible en 7 langues, l'Institut s'adresse à la fois aux professionnels de santé et au grand public pour les sensibiliser sur le rôle capital que joue cet organe sur notre santé. La mission première du Biocodex Microbiota Institute est de nature éducative : promouvoir l'importance du microbiote pour tous.

www.biocodexmicrobiotainstitute.com/en

Contact presse Biocodex Microbiota Institute :

Olivier Valcke, Relations publiques et responsable éditorial

+33 6 43 61 32 58

o.valcke@biocodex.com

Contact presse Ipsos :

Etienne Mercier, Directeur du pôle Opinion et Santé – Ipsos

+33 6 23 05 05 17

Etienne.Mercier@ipsos.com