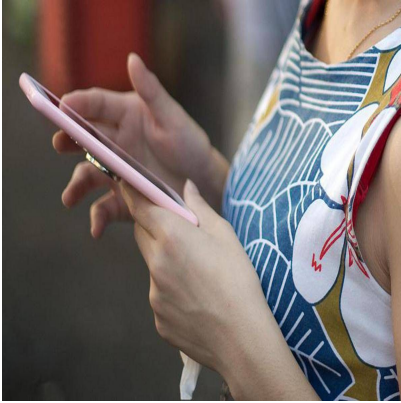




Dieta personalizzata con l'Intelligenza artificiale, il rischio per i teenager: alert degli esperti

Descrizione

(Adnkronos) In un'epoca in cui l'Intelligenza artificiale viene interrogata su tutto, alla stregua di un oracolo, cresce il numero di adolescenti che si rivolge ai chatbot disponibili gratuitamente online per farsi generare diete per perdere peso. Un team di scienziati ha messo alla prova questi consulenti virtuali, confrontando i piani alimentari proposti con quelli di dietologi professionisti. E sulla base dei risultati emersi dallo studio pubblicato sulla rivista "Frontiers in Nutrition", gli esperti avvertono: i teenager che utilizzano schemi dietetici basati sull'intelligenza artificiale potrebbero assumere meno calorie del necessario, in media equivalente di un pasto saltato. Secondo la ricerca, i modelli di Ai spesso sbagliano anche sul bilanciamento dei macronutrienti, con potenziali rischi per la salute.

Gli autori del lavoro, ricercatori della Turchia, hanno confrontato le capacità di pianificazione dei pasti di 5 modelli di intelligenza artificiale, chiedendo loro di creare piani alimentari per adolescenti che cercavano di perdere peso e valutando i risultati alla luce delle raccomandazioni di un dietista qualificato. Dimostriamo che i piani dietetici generati dall'Ai tendono a sottostimare notevolmente l'apporto energetico totale e l'assunzione di nutrienti chiave rispetto ai piani basati su linee guida e preparati da un dietista. Illustra Ayşe Betül Bilen, assistant professor della Facoltà di Scienze della Salute dell'Università Atlas di Istanbul. Seguire piani alimentari così sbilanciati o eccessivamente restrittivi durante l'adolescenza evidenzia l'esperta può influire negativamente sulla crescita, sulla salute metabolica e sui comportamenti alimentari.

I modelli valutati dai ricercatori sono le versioni gratuite di ChatGPT 4, Gemini 2.5 Pro, Bing Chat-5GPT, Claude 4.1 e Perplexity. I suggerimenti dati all'Ai includevano età, altezza e peso della persona a cui era destinato il piano, e l'istruzione di creare uno schema per tre giorni che includesse 3 pasti e 2 spuntini al giorno. I piani alimentari sono stati elaborati per 4 teenager di 15 anni, un ragazzo e una ragazza che rientravano nel percentile del sovrappeso e un ragazzo e una ragazza che rientravano nel percentile dell'obesità. Confrontando la dieta dell'Ai con quella elaborata da uno specialista in patologie adolescenziali, i risultati hanno mostrato che i modelli di intelligenza artificiale calcolavano il fabbisogno energetico in media di quasi 700 calorie in meno rispetto al dietologo. Questa differenza, equivalente a un pasto completo, è sufficientemente ampia da avere conseguenze cliniche,

ragionano gli autori. Mentre l'apporto calorico era gravemente sottostimato, l'assunzione di alcuni macronutrienti era sovrastimata.

I piani dietetici generati dall'AI si discostavano costantemente dall'equilibrio dei macronutrienti raccomandato, il che è particolarmente problematico per gli adolescenti, sottolinea Bilen. I modelli raccomandavano un apporto proteico più elevato, circa 20 g in più rispetto a quello del dietista, e pari a circa il 21-24% del totale energetico. Anche l'apporto lipidico raccomandato dall'AI era più elevato rispetto ai piani elaborati dal dietista, con i lipidi che rappresentavano il 41-45% dell'apporto energetico complessivo. Tuttavia, la quantità di carboidrati era significativamente inferiore nei piani dell'AI, con una differenza media di circa 115 g, il che significa che solo circa il 32-36% dell'apporto energetico derivava dai carboidrati. A titolo di confronto, le Accademie nazionali delle scienze, dell'ingegneria e della medicina con sede negli Stati Uniti raccomandano che il 30-35% delle calorie derivanti dai macronutrienti provenga dai lipidi, il 15-20% dalle proteine e il 45-50% dai carboidrati. Sebbene molte linee guida sulla sana alimentazione elaborate da organizzazioni sanitarie nazionali e internazionali e gli esperti citano ad esempio quelle turche e quelle dell'OMS per gli adolescenti siano disponibili online, gli strumenti di AI potrebbero non basare i loro risultati su raccomandazioni nutrizionali basate sull'evidenza. Tali modelli, evidenzia Bilen, sono principalmente addestrati a generare risposte che appaiono plausibili e di facile utilizzo, piuttosto che clinicamente precise. I nostri risultati suggeriscono che potrebbero basarsi su modelli dietetici generalizzati o diffusi, invece di integrare pienamente i requisiti nutrizionali specifici per età.

Poiché non tutti gli adolescenti hanno accesso a un dietista che li supporti nella pianificazione dei pasti, il team ha consigliato a chiunque utilizzi strumenti di AI per elaborare piani dietetici di essere cauto. Gli adolescenti dovrebbero anche tenere presente che le diete eccessivamente restrittive o basate su schemi alimentari eccessivamente proteici o grassi dovrebbero essere evitate. I ricercatori sperano che i loro risultati contribuiscano a sensibilizzare l'opinione pubblica sulla limitata capacità dell'AI di sviluppare piani alimentari equilibrati e a favorire lo sviluppo di strumenti più sicuri e in linea con le linee guida elaborate dai professionisti. I modelli di intelligenza artificiale si evolvono rapidamente e possono essere migliorati dal momento dell'analisi, precisano gli autori, ma dovrebbero essere un supporto complementare all'educazione alimentare, piuttosto che un sostituto della consulenza dietetica professionale, in particolare per le popolazioni vulnerabili.

L'adolescenza conclude Bilen è un periodo critico per la crescita fisica, lo sviluppo osseo e la maturazione cognitiva. Un apporto inferiore di energia e carboidrati, combinato con un aumento del rapporto tra proteine e grassi, può comportare dei rischi.

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Marzo 13, 2026

Autore

redazione

default watermark