



Alimentazione, pediatri: Crescono disturbi da diete drastiche suggerite da chatbot e Ai

Descrizione

(Adnkronos) Affidano a chatbot e intelligenza artificiale la costruzione di diete drastiche e regimi alimentari su misura. I disturbi alimentari in età pediatrica stanno cambiando volto e oggi si muovono sempre più spesso tra selettività estrema, uso del digitale e fai-da-te. Dell'impatto dell'intelligenza artificiale nel rapporto degli adolescenti con il cibo, il peso corporeo e le diete fai-da-te, fenomeno emergente osservato sempre più spesso dai pediatri, si è parlato al congresso della Società italiana di pediatria (Sip) che si conclude oggi a Padova. Accanto ad anoressia e bulimia rilevano i pediatri emergono infatti nuove forme di disagio: da un lato l'Arfid (Avoidant/Restrictive Food Intake Disorder), disturbo evitante-restrittivo dell'alimentazione in forte crescita tra i più piccoli; dall'altro l'uso sempre più diffuso di chatbot nutrizionisti tra gli adolescenti, con il rischio di diete squilibrate e comportamenti alimentari pericolosi.

L'Arfid è uno dei disturbi alimentari emergenti dell'età pediatrica e riguarda bambini che sviluppino una forte restrizione o evitamento del cibo non legati al desiderio di dimagrire o all'immagine corporea, ricorda la Sip in una nota. Alla base ci sono spesso selettività estreme, rifiuto di consistenze, colori o odori degli alimenti e una crescente difficoltà ad ampliare la dieta. In alcuni casi il disturbo compare dopo episodi vissuti come traumatici dal bambino, come soffocamento, vomito o forte disagio gastrointestinale. Le conseguenze si legge possono essere importanti: rallentamento della crescita, perdita di peso, carenze nutrizionali anche severe e forte difficoltà nella vita sociale, con bambini e ragazzi che finiscono per evitare feste, mense scolastiche o pasti condivisi. Non si tratta di semplici capricci a tavola, precisano gli esperti. Oggi l'Arfid viene considerato sempre più vicino ai disturbi dell'asse intestino-cervello, condizioni in cui apparato digerente e sistema nervoso centrale si influenzano reciprocamente, alterando fame, sazietà, paura e risposta agli alimenti. Alcuni bambini arrivano a eliminare intere categorie alimentari, soprattutto frutta e verdura, fino a sviluppare deficit nutrizionali importanti, afferma Antonella Diamanti, presidente Sigenp (Società italiana di gastroenterologia, epatologia e nutrizione pediatrica), affiliata alla Sip, e responsabile dell'Unità operativa Malattie digestive e riabilitazione nutrizionale dell'ospedale Pediatrico Bambino Gesù di Roma. Tra questi riportiamo una crescente diagnosi di casi di scorbuto da grave carenza di vitamina C, associato a diete estremamente selettive, malattia che

ritenevamo appartenesse al passato?•.

Le stime parlano di una prevalenza compresa tra lo 0,3% e il 15,5% nella popolazione pediatrica generale; quindi il disturbo sembra tutt'altro che raro. «Stiamo registrando una forte crescita dei casi di Arfid: negli ultimi 5 anni l'aumento nel nostro ospedale è stato superiore al 60%» sottolinea Diamanti. Si tratta di bambini con una selettività alimentare molto marcata, che può compromettere crescita, equilibrio nutrizionale e vita sociale. Tra i segnali che possono far sospettare l'Arfid, la Sip indica: mangiare solo un numero molto limitato di alimenti; rifiutare consistenze, colori o odori di alcuni cibi; paura di soffocare, vomitare o stare male dopo aver mangiato; eliminare intere categorie alimentari, soprattutto frutta e verdura; i pasti diventano motivo di ansia o conflitto familiare; evitare mense scolastiche, feste o situazioni sociali che coinvolgono il cibo; perdere peso o rallenta la crescita e mostrare rituali rigidi durante i pasti, come masticare a lungo o bere continuamente acqua per deglutire.

Parallelamente segnalano i pediatri tra gli adolescenti si sta diffondendo un fenomeno nuovo: il ricorso sempre più frequente a chatbot e applicazioni di intelligenza artificiale per costruire autonomamente diete e regimi alimentari. Secondo l'Atlante dell'infanzia a rischio di Save the Children, oltre il 92% degli adolescenti italiani utilizza strumenti di intelligenza artificiale e il 40% si rivolge ai chatbot per consigli su decisioni personali importanti. In questo contesto, cresce anche il ricorso all'Ai per ottenere indicazioni alimentari e nutrizionali. I chatbot vengono percepiti dai ragazzi come strumenti immediati, anonimi e amichevoli, capaci di rispondere in modo confidenziale e incoraggiante. Ma le diete generate dall'Ai possono trasformarsi in un rischio concreto, soprattutto in una fase delicata come l'adolescenza, avverte la Sip. Una recente ricerca pubblicata su *Frontiers in Nutrition* ha confrontato le diete elaborate da diversi chatbot di Ai con quelle preparate da dietisti per adolescenti. Il risultato? I sistemi di Ai tendevano a proporre regimi alimentari squilibrati, con un apporto calorico inferiore di quasi 700 calorie al giorno rispetto ai piani elaborati dagli specialisti. Le diete generate dai chatbot risultavano inoltre troppo ricche di proteine e grassi e troppo povere di carboidrati rispetto alle raccomandazioni nutrizionali per l'età adolescenziale, una fase cruciale per crescita, sviluppo osseo e maturazione cognitiva.

L'intelligenza artificiale tende a sommare in maniera meccanica gli apporti calorici, senza considerare davvero età, crescita, attività fisica o condizioni cliniche dell'adolescente. L'evidenza Diamanti: l'Ai può essere uno strumento utile, ma non può sostituire il medico o il nutrizionista nella costruzione di una dieta per un adolescente. Senza la guida di un professionista, il rischio è quello di seguire regimi alimentari inappropriati o potenzialmente dannosi. Il pericolo non riguarda solo restrizioni caloriche inappropriate, ma anche la costruzione di un rapporto distorto con il cibo, fondato su controllo ossessivo, eliminazione di alimenti e paura di ingrassare. Queste riduzioni estreme ammonisce l'esperta possono trasformarsi in ossessioni e disturbi del comportamento alimentare.

La nuova sfida chiama in causa pediatri, famiglia e scuola. «Oggi il rapporto con il cibo si costruisce anche online» conclude Rino Agostiniani, presidente Sip. Per questo la prevenzione non può limitarsi alla tavola, ma deve includere educazione alimentare, educazione digitale, scuola e famiglie. Non solo cosa mangiano bambini e ragazzi, ma come imparano a vivere il cibo, anche attraverso gli strumenti digitali, a rappresentare una delle nuove sfide per la pediatria.

»

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Maggio 29, 2026

Autore

redazione

default watermark