

PNR

PAGANINI NON RIPETE

#AI GOURMET: SUPERARE L'OMOLOGAZIONE ALIMENTARE

Buona Domenica 🌈 L'integrazione delle piattaforme di **intelligenza artificiale** (AI) e degli strumenti **IoT** offre **opportunità** straordinarie per prendere decisioni consapevoli sulla dieta e lo stile di vita. Grazie a parametri complessi e informazioni in tempo reale, possiamo **personalizzare** la nostra **alimentazione**. Tuttavia, è cruciale mantenere un **senso critico** nell'utilizzo dell'**AI** per preservare scelte consapevoli e libere da influenze esterne ideologiche e commerciali.

Buona Settimana da Abu Dhabi,
Paga

COSA SUCCEDERÀ? Le piattaforme di **intelligenza artificiale** (AI) avranno un ruolo sempre più significativo nella nostra vita, aiutandoci a prendere **decisioni informate per migliorare la nostra dieta e il nostro stile di vita**. È il trionfo della diversità perché saremo finalmente in grado di personalizzare la nostra dieta. Questo sarà reso possibile integrando tali piattaforme con strumenti IoT che raccoglieranno in tempo reale dati sul nostro stato fisico e mentale.

PERCHÈ È IMPORTANTE L'intelligenza artificiale ci aiuterà ad **anticipare e soddisfare i nostri bisogni fisici e psicologici**, riducendo i potenziali rischi connessi ad essi.

- Inoltre, ci stimolerà a prendere decisioni più razionali e ponderate.
- Tuttavia, se l'**AI non viene regolamentata correttamente, potrebbe diventare uno strumento pericoloso** che limita la nostra libertà di scelta e controlla le nostre azioni

DIETA PERSONALIZZATA L'AI ci consente di riconoscere le **più profonde diversità di ciascuno** per meglio **personalizzare le nostre decisioni** che riguardano la dieta (dieta personalizzata) e lo stile di vita. Tali diversità sono una ricchezza che fino a oggi abbiamo snobbato a favore di approcci più universali (uno va bene per tutti) o semplicemente per mancanza di strumenti adeguati non siamo stati in grado di cogliere.

COME CAMBIANO LE NOSTRE SCELTE Al mattino, in base alla nostra routine e alle attività previste per la giornata, considerando anche fattori come il fine settimana o un viaggio di lavoro, **decideremo cosa mangiare a colazione**, tenendo conto del nostro sonno e del nostro stato fisico ed emotivo.

- Un'applicazione dotata di un algoritmo complesso, che considera numerosi elementi come i nostri parametri vitali (fisici e psicologici), l'ambiente circostante e le attività da svolgere, **ci suggerirà le calorie e la composizione nutrizionale da consumare.**
- Non ci preoccuperemo se i nutrienti non saranno disponibili in dispensa o nel frigorifero, poiché potranno essere consegnati appena ci alziamo dal letto. **L'applicazione sarà in grado di sapere cosa abbiamo a disposizione, cosa sta per scadere o cosa manca, e agirà di conseguenza**, facendo ordini necessari.

LA MACCHINA EVOLVE IMPARANDO Questo processo si ripeterà durante il giorno, a pranzo o a cena, indipendentemente dal luogo in cui ci troviamo. **L'applicazione di intelligenza artificiale continuerà a raccogliere informazioni e a imparare dal nostro comportamento. Si evolve.**

- Finalmente saremo in grado di **personalizzare la nostra dieta e il nostro stile di vita basandoci su una vasta gamma di parametri** a cui non avevamo accesso prima.
- Le nostre scelte saranno consapevoli, razionali e basate su una maggiore conoscenza, rendendole scelte libere.

INVOLUZIONE Tuttavia, esiste **un altro scenario che comporta diversi rischi.**

- Ciò che ci viene suggerito di mangiare, comprese le calorie e i nutrienti, **può essere influenzato da fattori esterni al nostro stile di vita.**
- L'assunzione di determinati alimenti o ingredienti **può essere manipolata da politiche pubbliche, politiche industriali o semplicemente decisioni commerciali** prese da soggetti privati, come i supermercati che forniscono i prodotti alimentari.
- Se non partecipiamo attivamente - coscientemente - nel processo decisionale - per cui AI è uno strumento - **rischiamo di involvere, e nel tempo perderemo sinapsi e neuroni.**

PER ESEMPIO... l'algoritmo potrebbe suggerirci di mangiare un certo frutto al mattino perché ci fa bene ed è scontato al negozio più vicino. Procederà all'acquisto e potremo gustarcelo appena svegli.

Ma potrebbe succedere che altri fattori, da noi non considerati, possano interferire nella scelta finale. Ad esempio, quel frutto importato potrebbe creare disagio alle nostre filiere autoctone o proviene da un paese ostile, o l'eccessiva domanda ne

determina un life cycle assessment (LCA) pessimo. O la catena di distribuzione potrebbe avere interesse a venderci altro.

- **Chi sceglie in questo caso, noi con il supporto della macchina o fattori esterni attraverso la nostra applicazione?**

IL SENSO CRITICO È evidente che è **fondamentale mantenere un senso critico nell'utilizzo dell'intelligenza artificiale e assicurarsi che le scelte alimentari siano basate su valutazioni personali e non solo su fattori esterni predefiniti.**

- L'obiettivo finale dell'intelligenza artificiale nel migliorare la nostra dieta e il nostro stile di vita è quello di **consentirci di prendere decisioni consapevoli basate sulla nostra unicità e sui nostri obiettivi individuali.**

LE REGOLE Dobbiamo essere vigili nel garantire che le scelte proposte dall'IA siano in linea con i nostri bisogni e desideri individuali, senza lasciarci influenzare eccessivamente da fattori esterni.

Con la giusta regolamentazione e consapevolezza, l'intelligenza artificiale può diventare un prezioso strumento di supporto per un benessere individuale e collettivo più consapevole.