



CONSELHO FEDERAL DE NUTRIÇÃO

O Conselho Federal de Nutrição (CFN), no âmbito de sua atuação permanente em defesa da saúde da população e no enfrentamento à desinformação na saúde e na alimentação, tem alertado a população para os riscos do consumo de conteúdos nutricionais divulgados por vídeos gerados por inteligência artificial (IA) nas redes sociais, especialmente quando as informações são produzidas ou disseminadas por fontes sem formação técnica adequada, o que pode resultar na propagação de orientações equivocadas ou sem respaldo científico.

Nesses vídeos, é frequente a presença de dados superficiais, distorcidos ou sem respaldo científico. Esse tipo de material, amplamente compartilhado em plataformas digitais, pode contribuir para a propagação de desinformação e para a adoção de práticas alimentares inadequadas.

O principal risco de acreditar indiscriminadamente nesses vídeos está na incorporação de comportamentos alimentares baseados em explicações simplificadas ou equivocadas. Afirmações como a de que determinados alimentos devem ser evitados porque “viram açúcar no organismo” desconsideram a complexidade do metabolismo humano e o contexto global da alimentação, podendo estimular restrições desnecessárias, deficiências nutricionais e uma relação negativa com a comida.

Além disso, conteúdos gerados por IA não consideram as individualidades biológicas, sociais e culturais das pessoas, como condições de saúde, faixa etária, uso de medicamentos e necessidades específicas. Soma-se a isso o formato visual atrativo e a linguagem acessível desses vídeos, que podem transmitir uma falsa sensação de credibilidade e induzir o público a confiar em informações sem validação técnica ou acompanhamento profissional.

O CFN orienta que a população busque informações sobre alimentação e nutrição em fontes oficiais e baseadas em evidências científicas. Destacam-se, nesse sentido, os materiais do Ministério da Saúde, como o *Guia Alimentar para a População Brasileira*, instituições de ensino e pesquisa, publicações científicas e conteúdos produzidos por nutricionistas devidamente registrados nos Conselhos Regionais de Nutrição (CRN).

O Conselho reforça que a inteligência artificial pode ser uma ferramenta de apoio à comunicação, mas não substitui o conhecimento técnico-científico nem a atuação do nutricionista. O consumo crítico de informações e a valorização de fontes confiáveis são essenciais para a promoção da saúde e para o enfrentamento da desinformação no ambiente digital.