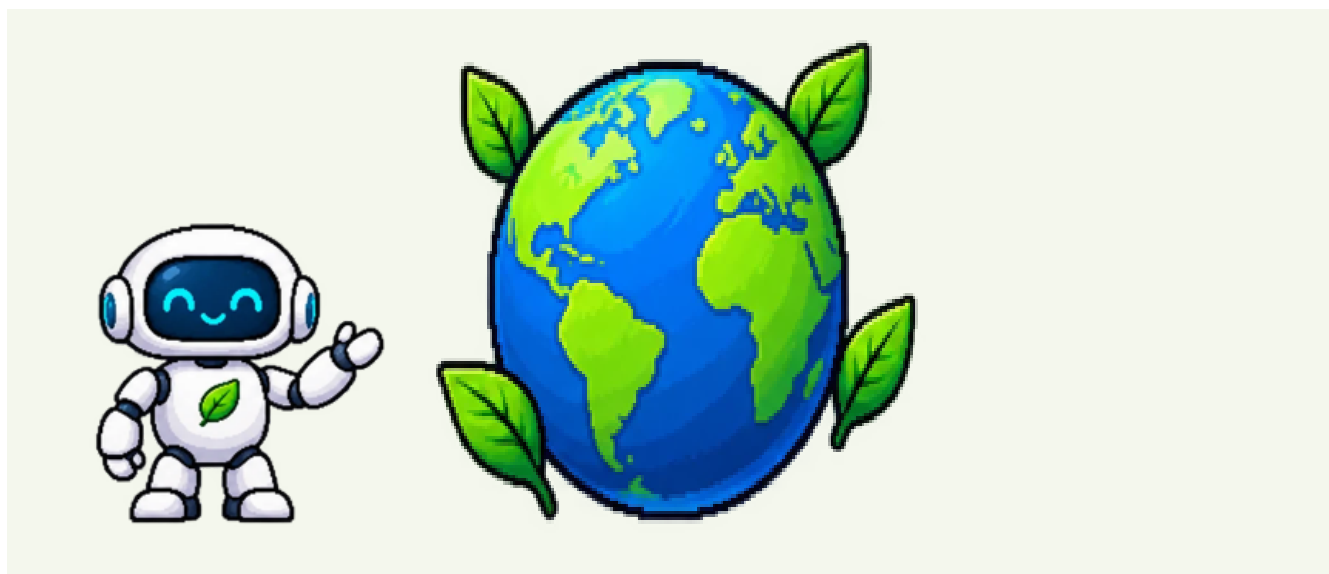




Capire e usare bene l'AI.

Una guida per scegliere, verificare e capire l'impatto delle tue richieste.



ENERGIA

ACQUA

CO₂

Dentro trovi: le basi dell'AI, esempi di prompt, verifica delle risposte, privacy, abitudini sane, impatto ambientale e uso di Almpronta.

Edizione 1.0 · 26 settembre 2026



Capire prima di chiedere

1 Che cosa fa l'AI generativa

Produce testi, immagini, audio o video a partire da una richiesta. Un modello apprende regolarità durante l'addestramento e le usa per generare nuovi risultati. Un contenuto può essere utile e convincente senza essere corretto. [1]

2 Scegli il compito giusto

Usala per una prima bozza, idee alternative, una spiegazione o la riorganizzazione di un testo. Per somme esatte usa una calcolatrice; per verificare una scadenza apri la fonte ufficiale. Il risultato da ottenere decide lo strumento, non il contrario.

3 La decisione resta tua

Prima di iniziare chiediti: che cosa voglio ottenere? Come controllerò il risultato? Chi potrebbe subirne le conseguenze? Per decisioni importanti coinvolgi una persona competente. Non delegare alla stessa AI sia la risposta sia la sua certificazione.

PROVA SUBITO

Scegli un'attività semplice e reversibile: trasformare appunti non riservati in una lista ordinata. Rileggi la lista confrontandola con gli appunti.

Un prompt che si capisce

1 Dai le informazioni che servono

Spiega l'obiettivo, il destinatario e il contesto. Indica lunghezza, tono, formato e vincoli. Se vuoi una sintesi, allega il testo autorizzato e specifica se l'AI deve usare solo quel materiale. Evita dettagli personali non necessari.

2 Esempio pronto da adattare

«Riassumi il testo seguente per una persona non esperta. Usa 5 punti, massimo 120 parole. Mantieni numeri e date del testo, non aggiungere informazioni. Se manca un elemento, segnalalo. Testo: [incolla materiale non riservato]».

3 Correggi in modo mirato

Se la bozza è quasi giusta, chiedi una modifica precisa: «Accorcia il secondo punto, lascia invariati gli altri». Per immagini o video definisci soggetto, composizione, stile e durata prima di generare molte varianti. Chiarezza non significa garanzia di correttezza.

UNA BUONA ABITUDINE

Chiedi il risultato necessario, controllalo e fermati quando è adeguato. Non esiste una percentuale universale di risparmio per un "prompt migliore".



Non confondere fluidità e verità

1 Risposte inventate

L'AI può produrre fatti, citazioni o riferimenti inesistenti, un problema spesso chiamato allucinazione. Anche un tono sicuro può accompagnare un errore. Una seconda risposta dello stesso sistema non è una verifica indipendente. [2]

2 Un controllo in quattro mosse

1. Separa opinioni e affermazioni verificabili.
2. Apri la fonte originale, non fermarti al titolo.
3. Controlla data, contesto, numeri e citazioni.
4. Per ciò che conta, confronta una fonte indipendente e competente. Se non riesci a verificare, non presentare il dato come certo.

3 Persone, immagini e stereotipi

Controlla se mancano prospettive o se il risultato ripete stereotipi. Un volto o una voce realistici possono essere sintetici. Prima di condividere, verifica origine e contesto e rendi riconoscibili le ricostruzioni che potrebbero ingannare. [2, 3]

DOMANDA DI CONTROLLO

«Quale prova esterna mi farebbe cambiare idea?» Se la risposta è “nessuna”, non stai verificando: stai cercando conferme.



Usala in modo sano e responsabile

1 Prima di incollare

Togli nomi, recapiti, credenziali, documenti identificativi e informazioni riservate non indispensabili. Al lavoro usa strumenti autorizzati e segui le regole dell'organizzazione. Verifica le impostazioni del servizio: conservazione, condivisione e uso dei dati non sono uguali per tutti. [3]

2 Mantieni il controllo

Stabilisci un obiettivo e un limite alla sessione. Prova a formulare prima una tua idea, poi usa l'AI per migliorarla. Non sostituire ogni confronto umano con una chat. Se continui a generare varianti senza decidere, fermati e torna ai criteri del compito.

3 Prima di pubblicare o eseguire

Controlla licenze, materiali di partenza e permessi sulle immagini o sulle voci. "Creato con AI" non significa automaticamente libero da diritti. Non eseguire codice o comandi che non comprendi e non concedere accessi più ampi del necessario. [2]

MINI ESPERIMENTO

Scrivi una bozza da solo, chiedi un solo miglioramento e scegli cosa conservare. L'AI deve ampliare le tue possibilità, non toglierti il ruolo di autore.

Il digitale ha un lato fisico

1 Energia

Server, memoria, reti e raffreddamento usano elettricità. Il consumo dipende dall'hardware, dal modello e dal lavoro richiesto. Addestrare un modello e usarlo per una risposta sono fasi diverse, dette training e inference. [4]

2 Acqua ed emissioni

Alcuni impianti usano acqua per raffreddare; la quantità cambia con tecnologia, clima e luogo. Anche la produzione elettrica può richiedere acqua. Le emissioni associate all'elettricità dipendono dal mix energetico. Un kWh non corrisponde ovunque alla stessa quantità di CO₂. [4, 5]

3 Confronta numeri comparabili

Controlla attività, durata, unità, data e perimetro. Un dato per richiesta non è il consumo totale di un'azienda; una media non è una mediana. I benchmark descrivono condizioni precise, non una classifica universale. L'efficienza per richiesta può migliorare mentre l'utilizzo complessivo cresce. [5, 6]

AZIONE CONCRETA

Per una bozza scegli il dettaglio sufficiente; aumenta qualità, durata o varianti solo quando servono. Evitare lavoro inutile è una scelta pratica, non una promessa di risparmio quantificato.



Leggere la tua impronta

1 Dal prompt alla stima

Incolla il prompt o descrivi l'attività nel calcolatore. Il tool cerca di riconoscere ciò che vuoi fare e propone una stima iniziale. Non esegue quel prompt su un servizio AI e non misura direttamente il server che useresti. Controlla l'attività riconosciuta.

2 Affina il contesto

Se necessario modifica tipo di attività, quantità, durata e gli altri parametri disponibili. "3 video da 10 secondi" descrive meglio il lavoro di "3 video". Almpronta Model v1.0 usa riferimenti e ipotesi documentati: il risultato non è una lettura del contatore della tua richiesta. [7]

3 Comprendi e condividi

Leggi prima energia, acqua ed emissioni, poi le equivalenze quotidiane. Bottiglie e bicchieri rappresentano volumi equivalenti, non contenitori realmente consumati. Salva la card con il suo contesto. La moltiplicazione mostra uno scenario cumulato, non un monitoraggio automatico.

PERIMETRO DEL MODELLO

Nella versione del sito di questa guida, il calcolo riguarda l'utilizzo: non aggiunge il training né l'acqua della produzione elettrica. La componente carbonica deriva dall'elettricità, non da un inventario completo del ciclo di vita. Consulta sempre Metodo e fonti.



Un piccolo vocabolario

Prompt

La richiesta e i materiali che dai al sistema.

Modello / Model

Il sistema che elabora l'input; non coincide con tutta l'app.

Inference

L'uso del modello per produrre un risultato.

Allucinazione / Hallucination

Contenuto falso o infondato presentato come plausibile.

GPU

Processore adatto a molti calcoli in parallelo.

CO₂e

Unità che esprime l'effetto di gas serra in equivalenti di CO₂.

Token

Unità di testo: può essere una parola, parte di parola o un segno.

Training

Il processo di addestramento del modello.

Multimodale / Multimodal

Lavora con più tipi di dati, come testo e immagini.

Bias

Distorsione che può rendere un risultato sbilanciato.

Wh / kWh

Unità di energia: 1 kWh = 1.000 Wh.

Data center

Struttura con server e impianti necessari a farli funzionare.

PRIMA DI INVIARE

Ho uno scopo chiaro? Ho tolto i dati superflui? So come verificare? Sto chiedendo solo ciò che mi serve? Ho capito che cosa rappresenta la stima?



Fonti e prossimi passi

I riferimenti numerati nel testo rimandano a queste fonti. I link sono cliccabili. Le indicazioni pratiche sono una sintesi editoriale Almpronta; non una certificazione dei singoli servizi AI.

[1] Google Developers, Machine Learning Glossary

developers.google.com / Apri la fonte

[2] NIST, Generative AI Profile (AI 600-1, 2024)

nvlpubs.nist.gov / Apri la fonte

[3] UNESCO, Guidance for generative AI in education and research

www.unesco.org / Apri la fonte

[4] IEA, Energy and AI (2025)

www.iea.org / Apri la fonte

[5] Google, Measuring the environmental impact of AI inference (2025)

cloud.google.com / Apri la fonte

[6] Luccioni et al., Power Hungry Processing (FAccT 2024)

arxiv.org / Apri la fonte

[7] Almpronta Model v1.0, Metodo / Method 2.0.0

aimpronta.it / Apri la fonte

DALLA LETTURA ALLA PRATICA

Vai su aimpronta.it, descrivi un'attività reale e controlla i parametri riconosciuti. Leggi il risultato, affinalo e salva la card. Parti da una buona domanda: "Che cosa mi serve davvero?"