

Mini Guida Pratica

Come impedire all'AI di usare i tuoi dati

ChatGPT — OpenAI

OpenAI permette di disattivare l'uso delle tue chat per migliorare i modelli.

Da PC o app: Vai su Settings / Impostazioni > Data Controls / Controlli dati > disattiva "Improve the model for everyone" / "Migliora il modello per tutti".

Temporary Chat: Se vuoi fare una domanda senza salvarla nella cronologia, usa la Temporary Chat. Le conversazioni temporanee non vengono usate per addestrare i modelli e vengono eliminate entro 30 giorni.

Nota: Disattivare l'opzione di miglioramento del modello non elimina automaticamente la cronologia ma impedisce l'uso delle tue chat per l'addestramento futuro.

Claude — Anthropic

Claude offre controlli specifici sull'uso delle conversazioni per migliorare i modelli.

Per gli utenti consumer, come Free, Pro e Max, controlla nelle impostazioni se hai attivato o disattivato il consenso all'uso delle chat per migliorare Claude.

Se l'opzione è disattivata, le chat non vengono usate per l'addestramento dei modelli. Se l'opzione è attiva, Anthropic può usare le conversazioni per migliorare i propri sistemi e conservarle più a lungo.

Per lavoro: Le API e i piani business, education o enterprise hanno in genere protezioni dati più rigide e non usano i contenuti dei clienti per addestrare i modelli, salvo consenso esplicito o condizioni particolari del contratto.

Gemini — Google

Gemini è collegato al tuo Account Google, quindi la gestione passa dalle attività del tuo account.

Vai su: myactivity.google.com

Cerca: “Gemini Apps Activity” / “Attività delle app Gemini”.

Da lì puoi:

- disattivare il salvataggio dell’attività;
- eliminare le conversazioni passate;
- impostare l’eliminazione automatica dopo un certo periodo.

Attenzione: Anche con l’attività disattivata, Google può conservare temporaneamente alcune conversazioni per motivi di sicurezza, funzionamento del servizio e prevenzione abusi, ma non dovrebbe usarle per migliorare i modelli se l’opzione è disattivata.

Consigli bonus per una privacy migliore

Usa le API se sei un professionista: Se usi strumenti collegati a OpenAI, Anthropic o Google tramite API, verifica sempre le condizioni del fornitore. In molti casi i dati inviati via API non vengono usati per addestrare i modelli per impostazione predefinita, ma è sempre meglio controllare il contratto e le impostazioni del servizio.

Oscura i dati sensibili prima di incollarli: Prima di inviare un testo a un chatbot, rimuovi o sostituisci:

- nomi e cognomi;
- email;
- numeri di telefono;
- indirizzi;
- codici fiscali;
- dati sanitari;
- informazioni bancarie;
- documenti aziendali riservati.

Puoi usare strumenti o estensioni che aiutano a individuare dati personali, ma installa solo software affidabile e verificato.

Usa AI locali per dati ultra-sensibili: Per dati molto riservati, la soluzione più prudente è usare modelli AI offline sul tuo computer, con strumenti come Ollama o LM Studio.

In questo caso i dati non vengono inviati ai server dei grandi provider, a patto che il modello e lo strumento siano configurati per funzionare davvero in locale.

La regola d'oro

Non inserire mai in un chatbot dati che non divideresti con un servizio esterno: password, documenti riservati, dati sanitari, fiscali, legali, clienti identificabili o segreti aziendali.

NOTA

Le impostazioni privacy cambiano spesso: controllale periodicamente dentro l'app ufficiale.

Questa guida ha solo scopo informativo e non costituisce consulenza legale, tecnica o professionale. Le impostazioni, le policy privacy e le condizioni d'uso dei servizi AI possono cambiare nel tempo. Prima di condividere dati personali, sensibili o aziendali con qualsiasi piattaforma, verifica sempre le informazioni aggiornate sui siti ufficiali dei provider e, se necessario, consulta un professionista qualificato.