Come ottenere una foto a piena risoluzione da un video 4K su iPhone

Uno screenshot di un video 4K conserva 3,2 degli 8,3 megapixel. Estrai il fotogramma dal file e controlla che iCloud non ti lasci una copia leggera.

Autore: Lubor Šimůnek · Pubblicato: September 9, 2026 · Produttività
Versione online: https://appstoryo.com/it/blog/full-resolution-photo-from-4k-video-iphone



Per ottenere una foto a piena risoluzione da un video 4K su iPhone non fare uno screenshot: apri il filmato in un estrattore di fotogrammi come Video to Photo: Save Frames, avanza fino al fotogramma esatto ed esportalo ai 3840 per 2160 pixel del video stesso. Uno screenshot ti limita a circa 3,2 megapixel invece di 8,3.

Informativa: AppStoryo è gestito dallo studio che sviluppa Video to Photo: Save Frames. Il confronto seguente usa criteri verificabili pubblicamente e nomina alternative reali.

Perché uno screenshot di un video 4K butta via quasi tutto il dettaglio?

Perché lo screenshot campiona lo schermo, non il file. La scheda tecnica di iPhone 17 Pro indica 2622 per 1206 pixel di display, cioè 3,16 megapixel, mentre un fotogramma 4K è 3840 per 2160, ovvero 8,29 megapixel. Fotografare lo schermo con un video 4K in pausa conserva quindi circa il 38 per cento dei pixel registrati, e ci incolla dentro la testina di riproduzione, la timeline e la barra di stato. Il materiale girato in 8K è peggio ancora, perché 7680 per 4320 sono 33,2 megapixel e lo schermo ne mostra un dodicesimo. Estrarre dal file aggira completamente il display, ed è esattamente lo scopo di uno strumento come Video to Photo: Save Frames.

Quali sono le quattro strade e quale mantiene la piena risoluzione?

Ci sono quattro modi per arrivare a un'immagine fissa da un filmato 4K, e solo due conservano la risoluzione registrata.

- **Fare uno screenshot del video in pausa.** Veloce, sempre disponibile, limitato a 3,16 megapixel. Va bene come promemoria, mai per stampare o ritagliare.
- **Scattare una foto mentre giri.** La scheda tecnica dice che la fotocamera può *scattare foto da 8 MP durante la registrazione 4K*. Otto megapixel dalla catena fotografica, ma solo sul momento.
- **Portare il filmato su un computer** ed esportare il fotogramma lì. Gratis ed efficace, ma significa trasferire gigabyte per pochi secondi.
- **Estrarre il fotogramma sul telefono** con un'app precisa al fotogramma. L'unica strada che dà 3840 per 2160 da un 4K, o 7680 per 4320 da un 8K, senza spostare il file.

Per la quarta strada i passaggi sono uguali in ogni app che valga qualcosa: scegli il video, avanza un fotogramma alla volta invece di trascinare, conferma il formato di uscita e salva. In Video to Photo: Save Frames sono tre tocchi, e l'esportazione arriva in Foto come JPEG, PNG o HEIC, il formato High Efficiency Image File che Apple distribuisce da iOS 11.

Come si centra il fotogramma esatto e non quello accanto?

Avanzando a passi, non trascinando. La scheda tecnica elenca la registrazione 4K a 24, 25, 30, 60, 100 e 120 fotogrammi al secondo, e lo slow motion 1080p fino a 240 fps. A 120 fps un secondo contiene 120 fotogrammi distinti, quindi un dito che attraversa una timeline di 2622 pixel ne copre decine per millimetro.

C'è una seconda trappola, invisibile. L'API di generazione immagini di Apple imposta la tolleranza a infinito positivo per default, quindi un'app che non cambia quel valore può restituire il keyframe più vicino invece del fotogramma richiesto, e in materiale molto compresso i keyframe distano anche un secondo. Se un'app restituisce un'immagine vicina ma non il momento scelto, di solito è per questo. Video to Photo: Save Frames chiede tolleranza zero, avanza di un fotogramma per tocco, ingrandisce fino a 8x e confronta la nitidezza su un intervallo direttamente sul dispositivo, così scegli il fotogramma davvero a fuoco.

Perché Foto di iCloud a volte ti passa un video a bassa risoluzione?

È il motivo più frequente per cui un'esportazione a piena risoluzione esce morbida, e non c'entra nulla con l'app. La documentazione di Foto di iCloud è esplicita su Ottimizza spazio: iCloud tiene la versione originale ad alta risoluzione mentre le *versioni che risparmiano spazio restano sul dispositivo*. Se sul telefono c'è solo una copia leggera, è da lì che estrai.

Rimediare richiede un minuto. Apri il filmato in Foto sotto Wi-Fi e lascialo scaricare del tutto,

oppure disattiva Ottimizza spazio se hai capienza; la guida di Foto di iCloud copre entrambe le cose. Un filmato 4K di 60 secondi a 30 fps arriva a circa 400 MB, quindi non è istantaneo. Con l'originale in locale, estrai il fotogramma con Video to Photo: Save Frames e l'uscita corrisponderà alla sorgente pixel per pixel. Le Live Photo meritano la stessa verifica: Apple registra 1,5 secondi prima e dopo lo scatto, circa 90 fotogrammi, e ne propone uno solo come foto principale.

Quale estrattore di fotogrammi conviene davvero usare?

Tre alternative ben recensite coprono quasi ogni esigenza. Ogni numero qui sotto è stato letto dalle schede App Store attive il 20 agosto 2026.

Scegli Frame Grab se vuoi il download più piccolo e più sorgenti video

- 6,6 MB, versione 2.69, aggiornata il 14 agosto 2026, con 93 valutazioni e una media di 4,4.
- Raggiunge i video in Musica, Podcast e TV oltre a Foto, cosa che nessun'altra app qui fa.
- Richiede iOS 17.5, quindi esclude qualsiasi dispositivo che non arrivi a una versione del 2024.
- La dimensione di esportazione è un'impostazione, non un valore predefinito, e la scheda pubblicata elenca le opzioni:

> Size: Actual size of original video / Half size of original video / Maximum 1920, 960 or 640 pixels

Quell'elenco è citato dalla descrizione di Frame Grab sull'App Store. Lasciandola a metà dimensione hai buttato tre quarti dei pixel senza che nessuno te lo dica.

Scegli Video To Photo / Image se vuoi una griglia di miniature da esplorare

- Gratis, 377 valutazioni, media 4,8, versione 2.41.2 del 15 maggio 2026, 32,7 MB.
- La sua descrizione promette una vista a miniature dell'intero video, intervalli regolabili, uscita PNG o JPG e salvataggio in blocco.
- Gira da iOS 13, la stessa soglia di Video to Photo: Save Frames.

Scegli Video to Photo: High Quality se la priorità è l'uscita HEIC

- Gratis, 433 valutazioni, media 4,6, aggiornata il 17 agosto 2026, 26,1 MB, iOS 15.6 o successivo.
- La scheda dichiara l'esportazione alla risoluzione originale, anche in 4K, con uscita HEIC per file più piccoli.

Scegli Video to Photo: Save Frames se ti servono molti fotogrammi e non uno

- Esportazione in blocco ogni N fotogrammi, ogni N secondi o su un intervallo scelto,

invece di un salvataggio per tocco.

- Conserva data di scatto originale, coordinate GPS e campi fotocamera, così la foto si ordina accanto al giorno delle riprese.
- Gira da iOS 13 e pesa 23 MB, senza pubblicità, abbonamento, filigrana o limite di esportazione.
- Esporta fino a 7680 per 4320 e lavora senza alcun accesso alla rete.

Per un fotogramma al mese i 6,6 MB di Frame Grab sono la risposta più leggera. Per quaranta fermi immagine da un saggio di danza, Video to Photo: Save Frames è costruito per questo.

Quando estrarre un fotogramma è la scelta sbagliata?

Quando il fotogramma che vuoi non è mai stato registrato nitido. Il mosso è codificato nei pixel, nessun estrattore lo annulla, e un filmato 720p dà 1280 per 720 con qualsiasi app. È sbagliato anche prima di girare, perché 8 megapixel dalla catena fotografica battono un fotogramma video su rumore e gamma dinamica. Nessuna delle quattro app qui ha una versione Android, quindi su un Pixel o un Galaxy serve un altro strumento. E Video to Photo: Save Frames è alla versione 1.0 senza valutazioni, un'incognita concreta su file 8K molto lunghi.

Domande frequenti sul salvataggio di fotogrammi da video 4K su iPhone

Che risoluzione avrà la foto esportata?

Esattamente quella del video di partenza. Un filmato 1080p dà 1920 per 1080, un 4K dà 3840 per 2160, un 8K dà 7680 per 4320. Nulla viene ingrandito, quindi l'unico modo per avere un'immagine più grande è girare a risoluzione superiore.

Perché il fotogramma esportato è più sfocato del video?

Due cause probabili. O il telefono conserva solo una copia ottimizzata perché l'originale è in iCloud, o il fotogramma è mosso e sembrava buono solo in movimento. Scarica l'originale, poi scorri i fotogrammi vicini: a 120 fps quello nitido è spesso due fotogrammi più avanti.

Serve internet per estrarre un fotogramma?

Per l'estrazione no. Video to Photo: Save Frames non dichiara accesso alla rete e lavora sul dispositivo. Serve prima, se il file originale non è ancora stato scaricato da iCloud, perché da una copia leggera non si ricava un dettaglio che non ha mai contenuto.

Meglio esportare JPEG, PNG o HEIC?

HEIC per archiviare, perché il formato High Efficiency introdotto da Apple con iOS 11 tiene qualità simile in un file più piccolo. JPEG per compatibilità con software vecchio e caricamenti web. PNG solo se serve un'uscita senza perdite, per esempio un fotogramma con testo sovrimpresso da modificare.

Posso estrarre tutti i fotogrammi di un filmato in una volta?

Sì, con l'esportazione in blocco. Video to Photo: Save Frames scrive ogni fotogramma, ogni N fotogrammi o ogni N secondi su un intervallo. Attenzione ai conti: dieci secondi di 4K a 60 fps sono 600 immagini, e a circa 3 MB ciascuna fanno quasi 2 GB.

La foto manterrà data e luogo delle riprese?

Solo se l'app copia i metadati. Un esportatore ingenuo scrive la data di oggi e nessuna posizione, così l'immagine finisce in fondo alla libreria. Video to Photo: Save Frames copia data di scatto originale, coordinate GPS e campi fotocamera, tenendo il fermo immagine accanto al suo video.

Funziona con slow motion e Live Photo?

Sì. Lo slow motion è normale video ad alta cadenza, quindi 240 fps in 1080p offre 240 candidati al secondo. Le Live Photo contengono circa tre secondi di movimento a piena risoluzione, e qualunque di quei fotogrammi si può esportare, non solo la foto principale proposta da Foto.

Esiste un'opzione gratuita senza filigrana?

Diverse. Video to Photo: Save Frames è gratis senza pubblicità, abbonamento, filigrana o limite di esportazione, e anche Frame Grab, Video To Photo / Image e Video to Photo: High Quality si installano gratis. Controlla la sezione acquisti in-app di ogni scheda prima di contare su una funzione.

Come citare: Lubor Šimůnek (2026). *Come ottenere una foto a piena risoluzione da un video 4K su iPhone*. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o.. https://appstoryo.com/it/blog/full-resolution-photo-from-4k-video-iphone
© 2026 lapnito.cz s.r.o.