Perché il tuo viso sembra diverso nelle foto e allo specchio?

Lo specchio ti ribalta, il selfie no, e 30 cm di distanza allargano il naso. Cosa cambia davvero e come vedere entrambe le viste.

Autore: Lubor Šimůnek · Pubblicato: November 1, 2026 · Fotografia
Versione online: https://appstoryo.com/it/blog/why-your-face-looks-different-in-photos-than-the-mirror



Il tuo viso sembra diverso nelle foto perché uno specchio ti mostra ribaltato da sinistra a destra, mentre un selfie salvato di solito no — e una fotocamera frontale tenuta a 30 cm (12 pollici) fa sembrare il naso circa il 30 % più largo. Mirror — Makeup & Light è un'app gratuita per iPhone e Android che mostra entrambe le viste quando vuoi.

Informativa: AppStoryo è gestito dallo studio che sviluppa Mirror — Makeup & Light. Il confronto qui sotto usa criteri verificabili pubblicamente e nomina alternative reali.

Che cosa distingue davvero uno specchio da una foto?

Uno specchio piano ribalta la scena su un solo asse: alzi la mano sinistra e il riflesso alza quella che si legge come la sua destra. Una fotocamera non fa niente di simile — registra la stanza come è. La differenza che noti non è dunque la luce, né una cortesia, né un angolo sbagliato. È un solo asse, ribaltato.

Il software nasconde quello scarto di proposito: l'anteprima della fotocamera frontale è specchiata perché inclinando il telefono a destra la tua immagine vada a destra, che è quello che si aspettano le mani. Android ne fa una scelta esplicita: CameraX definisce tre modalità specchio — disattivata (0), sempre attiva (1) e solo fotocamera frontale (2), dove l'ultima ribalta solo quando l'obiettivo è rivolto verso di te. L'immagine in cui posi e il file che conservi possono essere due foto diverse.

È attorno a questo scarto che Mirror — Makeup & Light è costruita: prima di tutto uno

specchio, con il ribaltamento commutabile quando vuoi l'altra versione. È gratuita sull'App Store e su Google Play, dove la stessa app compare come Mirror: Makeup & Screen Light.

Perché la versione allo specchio sembra il vero te?

Nessun viso è simmetrico: un occhio sta di solito un po' più in alto, il naso pende leggermente. Allo specchio hai visto quell'asimmetria disposta in un modo preciso ogni giorno fin dall'infanzia, ed è quella disposizione che la tua memoria tratta come il tuo viso. Una fotografia serve la stessa asimmetria al contrario. Nei tuoi tratti non è cambiato nulla; è cambiata l'immagine di riferimento che hai in testa. È anche il motivo per cui gli altri raramente condividono la tua reazione: hanno visto solo la disposizione fotografata.

Quanto deforma il viso tenere il telefono vicino?

La distanza della fotocamera cambia la forma apparente di un viso, e l'entità è stata misurata. Uno studio del 2018 su *JAMA Facial Plastic Surgery* di Brittany Ward, Max Ward, Ohad Fried e Boris Paskhover ha modellato un viso a tre distanze: 30 cm (12 pollici), 1,5 m (5 piedi) e una distanza infinita usata come riferimento neutro.

A 30 cm il naso appariva circa il 30 % più largo negli uomini e il 29 % nelle donne rispetto a quel riferimento, e la distanza tra le basi delle narici risultava maggiore del 7 %. A 1,5 m la differenza praticamente svaniva. Trenta centimetri è più o meno dove sta il telefono quando controlli i denti; un braccio teso è più vicino a 60 cm, meglio ma ancora non 1,5 m.

L'hardware incoraggia quella distanza breve. La fotocamera frontale di iPhone 17 è una fotocamera Center Stage da 18 MP con ƒ/1,9, un obiettivo grandangolare pensato per inquadrare un viso da vicino. Accadono quindi due cose insieme: il ribaltamento cambia da quale lato stanno i tuoi tratti, la distanza cambia quanto appaiono grandi. Solo una delle due si risolve premendo un pulsante.

Come ti vedi come ti vedono gli altri?

Ribalta l'immagine, poi allontanati. Mirror — Makeup & Light ha un interruttore per la prima metà, e la descrizione dell'app su Google Play è insolitamente chiara su cosa fa e cosa non fa quell'interruttore:

> Puoi passare dalla vista specchiata della fotocamera a quella ribaltata orizzontalmente. Questo cambia l'orientamento, non la prospettiva della fotocamera.

Quella frase viene dalla scheda Google Play dell'app stessa ed è la risposta onesta in una riga: ribaltare ti dà la disposizione dei tratti che vedono gli altri, ma non la loro distanza di osservazione.

Per la seconda metà, appoggia il telefono e allontanati di circa 1,5 m prima di giudicare il tuo naso. Se vuoi entrambe le viste nello stesso posto, Mirror — Makeup & Light è sull'App Store e su Google Play gratis, senza creare prima un account.

La fotocamera frontale salva l’immagine ribaltata o quella specchiata?

Su iPhone dipende da una sola impostazione. Apple documenta un interruttore Specchia fotocamera frontale in Impostazioni e poi Fotocamera: se attivo, la foto viene salvata come l’hai vista nell’inquadratura; se disattivo — lo stato in cui inizia — la foto salvata è il rovescio dell’anteprima. La guida di iPhone di Apple descrive l’interruttore e dove trovarlo.

Android non ha un equivalente a livello di sistema: ogni app fotocamera decide da sé, ed è per questo che la stessa posa può uscire ribaltata in un’app e non ribaltata in un’altra sullo stesso telefono. Quindi, prima di concludere che il tuo viso è cambiato, controlla in che verso è stato scritto il file.

Quale app dovresti usare davvero?

Scegli Mirror ◎ di AppForge Inc. se vuoi l’opzione più usata

- Media di 4,6 su 195.114 valutazioni, di gran lunga la base più ampia delle quattro
- Aggiornata il 22 ottobre 2026, quindi è mantenuta attivamente
- Condivide immagini verso Messaggi, Mail e AirDrop dall’interno dell’app
- 102,8 MB, iOS 13.0 o successivo

Scegli Mirror Deluxe di Uniqo Lab FZC se vuoi controlli manuali dell’immagine

- Luminosità, contrasto e nitidezza regolabili in modo indipendente, cosa che nessuna delle altre offre
- Blocco dell’immagine, zoom con le dita, ribaltamento e una modalità notte, e salva nel Rullino
- Media di 4,5 su 4.378 valutazioni, ultimo aggiornamento il 5 giugno 2024

Scegli Pocket Mirror for Makeup di APPAS SOLUTIONS se vuoi cornici e filtri

- Cornici decorative per lo specchio e filtri viso, con le foto modificate salvate nella galleria
- Media di 4,3 su 183 valutazioni, richiede iOS 16.0 o successivo
- La scheda offre abbonamenti a rinnovo automatico, quindi controlla prima il prezzo

Scegli Mirror — Makeup & Light se vuoi uno specchio che non conserva nulla

- In nessun momento viene scattata, salvata o condivisa una foto, nemmeno quando la vista è bloccata
- Un anello di luce ottenuto dallo schermo in tono caldo, luce diurna o freddo, con intensità regolabile, invece di un flash
- Zoom con le dita da 1x a 10x, blocco con doppio tocco, una griglia guida per le

sopracciglia e un interruttore tra vista specchiata e ribaltata
- Senza pubblicità, senza acquisti in-app e senza account; la sezione sicurezza dei dati di Google Play non dichiara dati raccolti né condivisi
- 33,2 MB, iOS 15.0 o successivo

Quando Mirror — Makeup & Light è lo strumento sbagliato?

È l'app sbagliata ogni volta che ti serve un file. Poiché non scrive mai un'immagine da nessuna parte, non c'è nessuno scatto prima e dopo e dopo non resta nulla nel rullino. Per tutto questo apri la normale app Fotocamera.

Non annulla nemmeno la prospettiva. Il ribaltamento corregge la disposizione sinistra-destra e nient'altro: un naso che sembra largo a 30 cm sembra esattamente altrettanto largo dopo aver ribaltato la vista. La distanza è l'unico rimedio, e nessuna app può aggiungere distanza al posto tuo.

L'ingrandimento è in parte digitale, come dichiara la scheda Google Play, quindi il dettaglio a 10x dipende dalla tua fotocamera frontale e dalla luce della stanza, non dal cursore. E l'anello di luce è uno schermo, non una lampada: un display di iPhone 17 raggiunge 1000 nit tipici e 1600 nit di picco in HDR, che illuminano un viso a distanza di braccio ma non attraversano la stanza. Se questo ti va bene, Mirror — Makeup & Light è gratuita sull'App Store e, con il nome Mirror: Makeup & Screen Light, su Google Play.

Domande frequenti

Perché il mio viso sembra diverso nelle foto e allo specchio?

Si sommano due cause. Uno specchio ti ribalta da sinistra a destra, quindi una foto mostra la tua asimmetria naturale al contrario rispetto alla versione che conosci. Inoltre un telefono tenuto a circa 30 cm esagera ciò che sta più vicino all'obiettivo, di solito il naso.

Quale sono io davvero, lo specchio o la foto?

Nessuno dei due è neutro. Uno specchio dà proporzioni corrette con i lati ribaltati; un selfie ravvicinato dà i lati corretti con proporzioni deformate. La cosa più vicina a come ti vedono gli altri è una foto scattata da circa 1,5 m, la distanza alla quale le misure del 2018 hanno visto svanire l'effetto.

iPhone ribalta i selfie per impostazione predefinita?

Sì, rispetto a quello che hai visto. Finché Specchia fotocamera frontale non è attivo in Impostazioni e poi Fotocamera, la foto salvata è il rovescio dell'anteprima in cui hai posato. Attivarlo mantiene lo scatto come inquadrato; cambia soltanto l'orientamento del file.

A quale distanza dovrei tenere il telefono?

Per controllare il trucco, quanto vicino vuoi, perché uno specchio non è una fotografia. Per giudicare le proporzioni, porta la fotocamera a circa 1,5 m: a 30 cm lo studio del 2018 ha misurato il naso circa il 30 % più largo negli uomini e il 29 % nelle donne, e a 1,5 m l'effetto era svanito.

Un’app può annullare la distorsione del selfie?

Non onestamente. Il ribaltamento corregge completamente lo scambio sinistra-destra, perché quella metà è davvero solo orientamento. La prospettiva è fissata da dove si trovava l’obiettivo. Il software può rimodellare un viso, ma quello è un ritocco e non una correzione, e cambia la fotografia.

Mirror — Makeup & Light è gratuita?

Sì. È gratuita sia sull’App Store sia su Google Play, senza pubblicità, senza acquisti in-app e senza alcun abbonamento. Non c’è nemmeno un account da creare, e lo specchio funziona senza alcuna connessione a internet, perciò non esiste nessun passaggio di registrazione.

L’app salva o carica il mio viso?

No. Le schede dichiarano che nessuna foto o video viene scattata, salvata o condivisa, e che un’immagine bloccata non è una foto archiviata e scompare quando l’app passa in secondo piano. La sezione sicurezza dei dati di Google Play non dichiara dati raccolti né condivisi.

Perché l’immagine appare morbida a 10x?

Perché parte di quell’intervallo è zoom digitale, che ingrandisce i pixel invece di raccoglierne altri, come dice direttamente la descrizione su Google Play. Una fotocamera frontale da 18 MP come quella di iPhone 17 conserva molto dettaglio a 2x o 3x e visibilmente meno in cima al cursore.

Come citare: Lubor Šimůnek (2026). *Perché il tuo viso sembra diverso nelle foto e allo specchio?*. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o.. https://appstoryo.com/it/blog/why-your-face-looks-different-in-photos-than-the-mirror
© 2026 lapnito.cz s.r.o.