@peppeproxy

GUIDA GRATUITA

Le misure di Instagram 2026

Formati, zone sicure ed esportazione: tutto quello che serve per non avere più testi tagliati.

+ 4 dime PNG da usare nel tuo editor



Come usare questa guida

Ogni pagina è un formato di Instagram, con misure e zone da evitare. Insieme alla guida trovi 4 dime PNG trasparenti:

Dima Reel	**1080 x 1920**
Dima copertina Reel	**1080 x 1920**
Dima Storia	**1080 x 1920**
Dima post 4:5	**1080 x 1350**

Legenda delle dime: rosso = interfaccia di Instagram, niente testi · blu = parte tagliata nella griglia del profilo · tratteggio lime = zona sicura.

Post foto e caroselli

4:5 verticale (consigliato)	1080 x 1350
1:1 quadrato	1080 x 1080
3:4 verticale	1080 x 1440
Orizzontale	1080 x 566

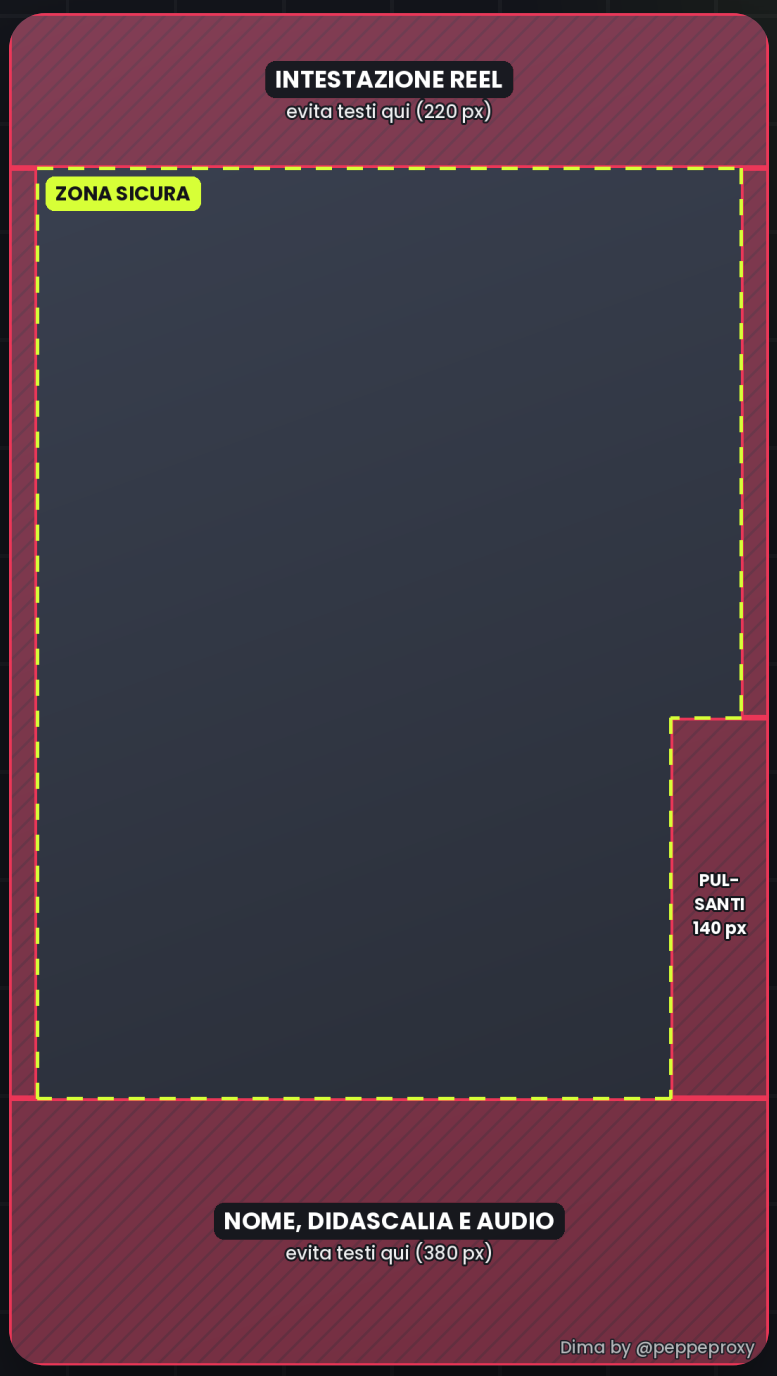


Usa il 4:5: occupa più schermo nel feed.

Nella griglia del profilo il post si vede in **3:4**: vengono tagliati **34 px per lato**. Tieni testi e volti lontani dai bordi.

@peppeproxy

Reel 9:16

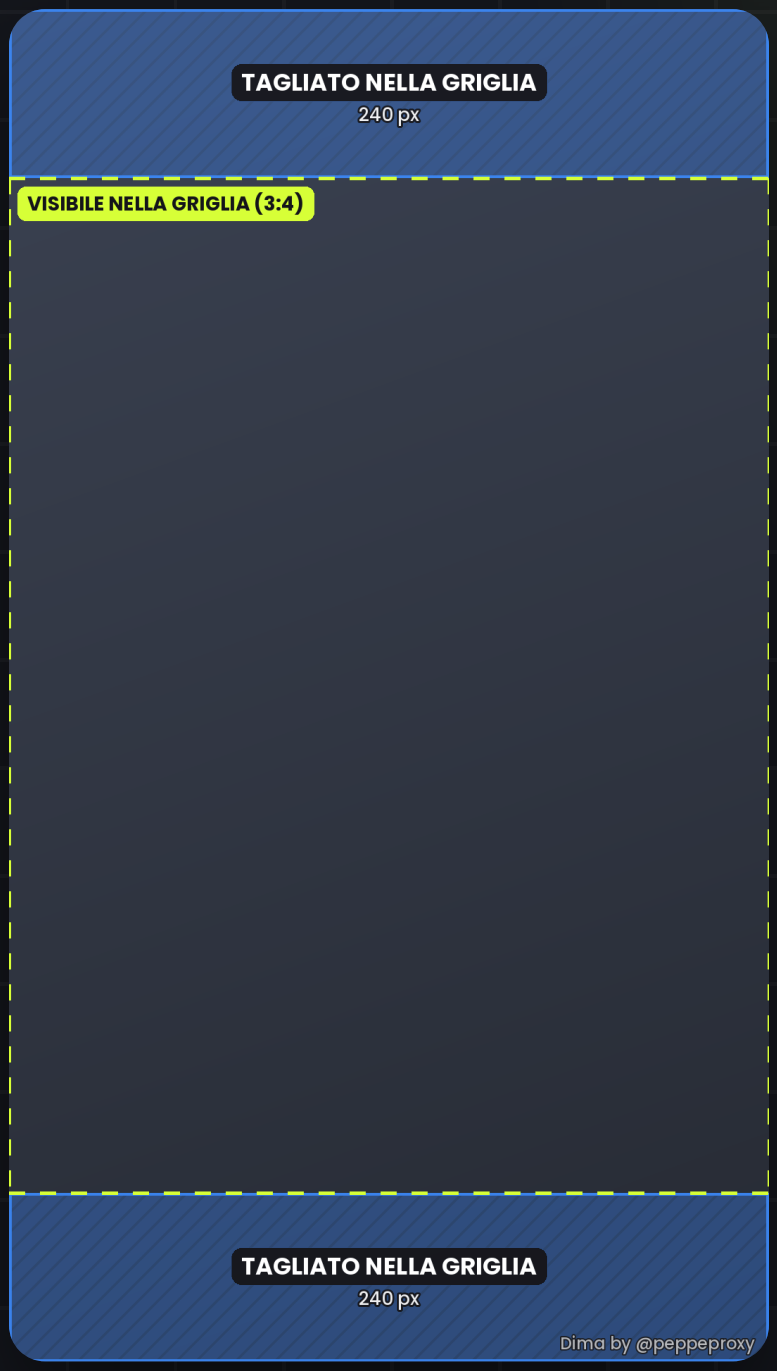


Formato	1080 x 1920
Libero sopra	220 px
Libero sotto	380 px
Libero ai lati	40 px
Pulsanti	140 px

Sotto ci sono **didascalia e audio**, a destra i **pulsanti** (like, commenti, condividi): mai testi lì.

Valori misurati sull'interfaccia reale dei Reel organici. La colonna dei pulsanti occupa solo la parte bassa (da 1000 px in giù): sopra puoi usare tutta la larghezza. Se scrivi didascalie lunghe, tieni qualche pixel in più in basso.

Copertina del Reel

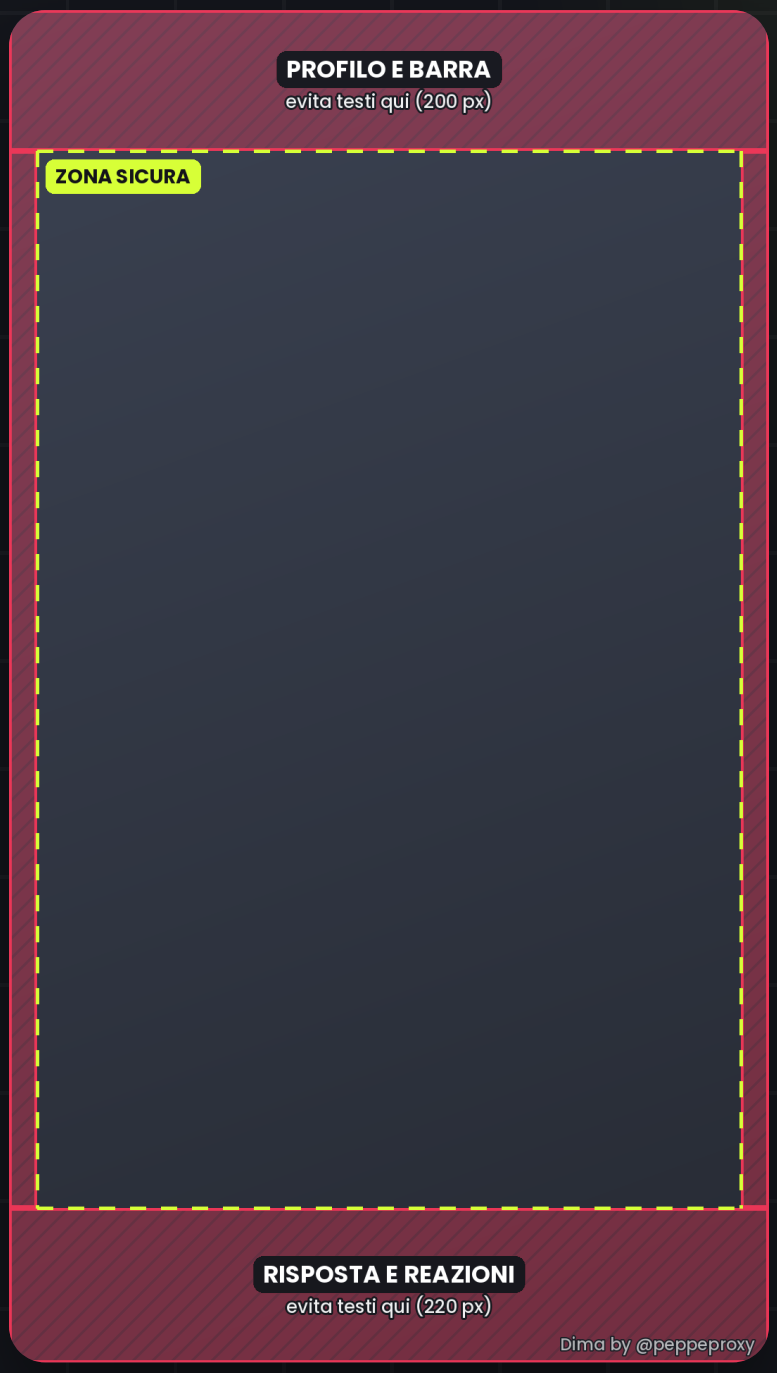


La copertina è in **9:16 (1080 x 1920)**.

Nella griglia del profilo si vede in **3:4 (1080 x 1440)**: spariscono **240 px sopra e 240 sotto**.

Metti il titolo della copertina **al centro**, così si legge sia nel Reel sia nella griglia.

Storie 9:16



Formato	1080 x 1920
Libero sopra	200 px
Libero sotto	220 px
Libero ai lati	40 px

Sopra ci sono **foto profilo e barra di avanzamento**, sotto il campo **risposta e le reazioni**.

Valori misurati sull'interfaccia reale delle Storie: spazio utile circa 1080 x 1500.

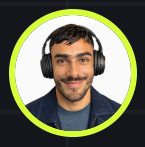
Foto profilo e copertine



Foto profilo	320 x 320
Copertine in evidenza	320 x 320

Sono **tonde**: tieni il soggetto al centro, gli angoli vengono tagliati.

Sul telefono la foto profilo si vede **piccolissima**: usa un primo piano, niente scritte minuscole.



@peppeproxy

Esporta senza sgranare

Risoluzione Reel	**1080 x 1920**
Formato e codec	**MP4 · H.264**
Frame rate	**30 fps o quello del girato**
Bitrate (Kb/s)	**10.000 – 16.000**
Audio	**AAC · 48 kHz**

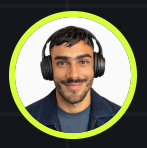
Il consiglio di Peppe: **15.000 Kb/s**. Di più non serve: Instagram ricomprime comunque ogni video.

Nell'app attiva **il caricamento alla massima qualità** (nelle impostazioni su dati e qualità dei contenuti).

Le dime in DaVinci

1. Imposta la timeline a **1080 x 1920** (o 1080 x 1350 per i post).
2. Trascina la dima PNG nel **Media Pool**.
3. Mettila sulla **traccia video più in alto** e allungala per tutto il video.
4. Monta e posiziona testi e sottotitoli **dentro la zona sicura**.
5. **Prima di esportare spegni la traccia** della dima, altrimenti finisce nel video.

Altri editor: in CapCut e Premiere funziona uguale. Importa il PNG come sovrapposizione sopra il video e disattivalo prima dell'esportazione.



@peppeproxy

10/10

Prima di pubblicare

- [ ] Formato giusto per il posto dove pubblichi
- [ ] Testi dentro la zona sicura
- [ ] Titolo della copertina al centro
- [ ] Esportato a 15.000 Kb/s
- [ ] Dima spenta prima dell'esportazione



Un trucco di montaggio al giorno?

Seguimi su @peppeproxy