GUIDA PRATICA ALLA DEMERDIFICAZIONE
DALLE BIG-TECH COMPANIES



Da Facebook, Instagram e WhatsApp ad un *diario ricordo*

Come salvare post, foto, video e chat da Facebook, Instagram e WhatsApp, trasformarli in diari da sfogliare e stampare, e poi chiudere gli account.

I Preparare il computer

II Scaricare gli archivi

III Creare il diario

IV Chiudere gli account

V Le chat di WhatsApp

I Preparare il computer

Un programma, tre script, una cartella. Si fa una volta sola.

L'idea è semplice: Meta ti permette di scaricare un archivio con tutto quello che hai pubblicato. Quell'archivio, però, è un insieme di file tecnici difficili da leggere. I piccoli programmi che accompagnano questa guida lo trasformano in un vero diario. Lo stesso vale per le chat di WhatsApp (parte V).

Il diario è una pagina che si apre nel browser e si stampa in PDF. È ordinato per anno e per mese e ha un indice. Ogni post ha la sua data, il suo testo, le sue foto e i suoi video. Tutto il lavoro avviene sul tuo computer: nessun dato passa da altri servizi e non devi dare la tua password a nessuno.

COSA TI SERVE

- un computer Windows, Mac o Linux, con qualche GB di spazio libero;
- un browser libero: **Firefox** o **Brave**;
- gli script `fb_diario.py`, `ig_diario.py` e `wa_diario.py`;
- Python 3, gratuito (vedi sotto);
- un po' di pazienza: Meta può impiegare da qualche ora a qualche giorno per preparare gli archivi.

WINDOWS Installare Python

Python è il linguaggio, libero e gratuito, in cui sono scritti gli script. Su Windows di solito non c'è, ma si installa in pochi minuti dal sito ufficiale.

1. Con Firefox o Brave apri **python.org/downloads** e clicca il pulsante giallo **Download Python 3...**.
2. Apri il file scaricato. **Prima di proseguire**, nella prima schermata spunta **Add python.exe to PATH**, poi clicca **Install Now**.
3. Apri il terminale: menu Start, scrivi **Terminale** (o **PowerShell**) e aprilo. Se era già aperto, chiudilo e riaprilo.
4. Controlla che sia installato:

```
PS> py --version
Python 3.13.x
```

SE "PY" NON VIENE RICONOSCIUTO

Prova con `python --version`. Se invece di rispondere si apre il negozio di app di Windows, quello non è il Python vero: ignoralo. Rilancia l'installer scaricato, scegli **Modify** o **Repair**, verifica che l'opzione "Add to PATH" sia attiva e poi riapri il terminale.

MAC · LINUX Su Mac e Linux

Su Linux Python 3 c'è sempre; sul Mac quasi sempre. Apri il **Terminale** e scrivi `python3 --version`. Se il Mac propone di installare gli "strumenti per sviluppatori", accetta. Se manca, scaricalo da **python.org**. In tutta la guida, al posto di `py` scrivi `python3`.

TUTTI La cartella di lavoro

Crea una cartella, per esempio `Documenti\Diario social`, e mettici dentro i tre script. Più avanti ci metterai anche gli archivi .zip. Tenere tutto nello stesso posto rende i comandi molto più semplici.

Per aprire il terminale già "dentro" la cartella, su Windows: apri la cartella, fai clic destro in un punto vuoto della cartella e scegli **Apri nel terminale**.

II Scaricare gli archivi

Due richieste separate a Meta: una per Facebook, una per Instagram.

Facebook e Instagram vivono nello stesso **Centro gestione account** di Meta. Da lì si chiede l'esportazione delle proprie informazioni. La procedura è quasi identica per i due social, ma va fatta due volte, scegliendo ogni volta l'account giusto.

FACEBOOK Richiedere l'archivio

1. Con Firefox o Brave apri facebook.com. Clicca sulla tua foto in alto a destra, poi **Impostazioni e privacy** → **Impostazioni**.
2. Entra nel **Centro gestione account** → **Le tue informazioni e autorizzazioni**.
3. Scegli **Esporta le tue informazioni**. In alcune versioni la voce si chiama "Scarica le tue informazioni".
4. Clicca **Crea esportazione**, scegli il **profilo Facebook**, poi **Esporta sul dispositivo**.
5. Imposta le opzioni come nella tabella qui sotto, poi clicca **Avvia esportazione** e inserisci la password quando te la chiede.

Informazioni	**Tutte le informazioni disponibili**
Intervallo di date	**Sempre**
Formato	**JSON**: indispensabile, gli script non leggono il formato HTML
Qualità dei contenuti multimediali	**Alta**

INSTAGRAM Richiedere l'archivio

1. **Dall'app:** vai sul tuo profilo, tocca ☰ in alto a destra, poi **Centro gestione account**. **Dal computer:** con Firefox o Brave apri instagram.com, poi **Altro** → **Impostazioni** → **Centro gestione account**.
2. **Le tue informazioni e autorizzazioni** → **Esporta le tue informazioni**.
3. **Crea esportazione**, poi scegli l'**account Instagram**, non quello di Facebook.
4. **Esporta sul dispositivo**, con le stesse impostazioni di Facebook: tutto, sempre, **JSON**, qualità alta.
5. **Avvia esportazione**.

Il dettaglio che conta più di tutti: formato JSON. Con l'HTML il diario risulterebbe vuoto.

ATTESA Scaricare gli zip

Meta ti avvisa con una notifica o un'email quando l'archivio è pronto. Di solito ci vogliono da qualche ora a qualche giorno. Per account molto grandi possono servire anche diverse settimane.

1. Torna in **Esporta le tue informazioni** e clicca **Scarica**. Ti verrà chiesta di nuovo la password.
2. Se l'archivio è diviso in **più parti** (… `-1.zip`, … `-2.zip`), scaricale **tutte**.
3. Sposta gli zip nella cartella di lavoro, accanto agli script. **Non serve estrarli.**

HAI POCHI GIORNI

Il link per scaricare resta valido solo per pochi giorni, di solito quattro. Se scade, basta richiedere una nuova esportazione.

QUANTO PESANO

Gli archivi possono pesare diversi GB. Gran parte del peso, però, sono i **messaggi** con i loro allegati, che non finiscono nel diario. È normale che la cartella del diario sia molto più piccola degli zip.

III Creare il diario

Un comando per social. Qualche minuto di attesa. Un diario pronto da sfogliare.

FACEBOOK Lanciare lo script

Apri il terminale nella cartella di lavoro e scrivi (tra le virgolette metti il nome che vuoi in copertina):

```
PS> py fb_diario.py facebook-*.zip --nome "Il tuo nome"
```

L'asterisco dice allo script di prendere *tutti* gli zip che iniziano con "facebook-". Così, se l'archivio è diviso in più parti, vengono letti insieme. Lo script estrae gli zip in una cartella temporanea, legge i dati e copia foto e video. Alla fine scrive un riepilogo:

```
✓ Diario creato: Diario_Facebook\diario.html
  2860 voci, 3022 foto/video copiati in Diario_Facebook\media
```

INSTAGRAM Lanciare lo script

```
PS> py ig_diario.py instagram-*.zip --nome "Il tuo nome"
```

Nel diario di Instagram finiscono i post (anche quelli con più foto), i reel, i post archiviati, le foto profilo e le storie. Le storie dello stesso giorno sono raccolte in un'unica pagina.

RISULTATO Cosa trovi alla fine

Accanto agli script compaiono due cartelle, `Diario_Facebook` e `Diario_Instagram`. Ciascuna contiene:

- `diario.html`: il diario vero e proprio. Fai doppio clic per aprirlo nel browser;
- `media\`: tutte le foto e i video originali, divisi per anno;
- `file_mancanti.txt`: c'è solo se qualche foto citata nei dati non si trova nell'archivio.

La cartella `media` deve restare accanto a `diario.html`: se le separi, il diario non trova più le foto. Per spostarlo o copiarlo, sposta sempre l'intera cartella.

PDF Stampare il diario

1. Apri `diario.html` con **Firefox** o **Brave**: clic destro sul file → **Apri con**.
2. Premi `Ctrl+P` (su Mac `⌘+P`). Come destinazione scegli **Salva come PDF**.
3. Attiva gli sfondi. In Firefox, sotto **Altre impostazioni**, spunta **Stampa sfondi**. In Brave, sotto **Altre impostazioni**, spunta **Grafica di sfondo**. Lascia i margini predefiniti.

Il diario è già impaginato per la stampa: c'è una copertina, ogni anno inizia su una pagina nuova e i video sono indicati con il nome del file. Con migliaia di foto il PDF può essere molto pesante. Se serve, stampa un anno alla volta indicando l'intervallo di pagine.

Opzioni utili

`--nome "…"`	il nome in copertina
`--titolo "…"`	un titolo personalizzato
`-o Cartella`	il nome della cartella da creare
`--recenti-prima`	il diario parte dai post più recenti
`--senza-album`	Facebook: solo i post, senza le foto degli album
`--senza-storie`	Instagram: senza le storie
`--lingua en`	il diario in inglese

Problemi frequenti

«Nessun post trovato»

L'archivio è in formato HTML. Richiedi una nuova esportazione in **JSON**.

«N file multimediali citati nei dati ma non trovati»

Quasi sempre manca una delle parti dell'archivio. Controlla di aver scaricato *tutti* gli zip e di averli messi nella cartella. Poi cancella la cartella del diario e rilancia il comando. In `file_mancanti.txt` trovi l'elenco preciso dei file.

Alcune foto non si vedono nel browser

Può succedere con il formato HEIC degli iPhone. Le foto ci sono comunque nella cartella `media`.

IV Chiudere gli account

Eliminare, non disattivare. E poi lasciar passare il tempo.

Prima di cancellare qualsiasi cosa, sfoglia i diari: controlla qualche anno a campione e verifica che testi e foto ci siano. Poi fai una copia di sicurezza. Solo a quel punto conviene chiudere.

Prima di premere "Elimina"

- **Copia di sicurezza:** conserva le cartelle dei diari **e gli zip originali**, che contengono anche messaggi e commenti. Tienili su un disco esterno oltre che sul cloud.
- **"Accedi con Facebook":** se usi Facebook per entrare in altri siti o app, cambia prima l'accesso usando email e password.
- **Meta Quest:** se hai un visore collegato a Facebook, eliminando l'account perdi anche quei dati.
- **Commenti degli altri:** l'archivio contiene i commenti che hai scritto tu, ma non quelli scritti da altri sotto i tuoi post. Se alcuni ti sono cari, salvali prima a mano: apri il post, apri tutti i commenti e usa `Stampa → Salva come PDF`.

Eliminare l'account

1. `Centro gestione account` → `Dettagli personali` → `Proprietà e controllo dell'account` → `Disattivazione o eliminazione`.
2. Scegli l'account, poi `Elimina account`. Attenzione a non scegliere *Disattiva*: la disattivazione nasconde il profilo ma conserva tutti i dati.
3. Conferma con la password.
4. Ripeti la procedura per l'altro social: Facebook e Instagram vanno eliminati separatamente.

NON RIENTRARE PER 30 GIORNI

Se rientri nell'account durante i 30 giorni di ripensamento, la cancellazione viene annullata. Basta anche un'app rimasta collegata. Disinstalla quindi Facebook, Messenger e Instagram dal telefono ed esci dall'account su tutti i browser e i computer.

Cosa succede dopo



Giorno 0	30 giorni	fino a 90	oltre
il profilo sparisce alla vista	la cancellazione diventa definitiva	Meta completa la rimozione dai suoi sistemi	possono restare copie nei backup di sicurezza

Meta dichiara che la cancellazione può richiedere fino a 90 giorni. Dichiara anche che possono restare copie nei backup di emergenza, e che alcune informazioni vengono conservate per motivi legali o di sicurezza. Non esiste una garanzia assoluta che non resti nulla.

Resta inoltre tutto ciò che è nelle mani di altri: i messaggi che hai inviato restano nelle conversazioni di chi li ha ricevuti. Restano anche le foto in cui altri ti hanno taggato e i contenuti che altri hanno condiviso o salvato. Se ci tieni, chiedi a chi ti ha taggato di rimuovere il tag o la foto.

IL TUO DIRITTO ALLA CANCELLAZIONE

Dall'Europa, il GDPR (articolo 17) ti dà il diritto di far cancellare i tuoi dati. Qualche mese dopo la chiusura puoi scrivere al responsabile della protezione dei dati di Meta Platforms Ireland e chiedere che confermi la cancellazione. Se non risponde, puoi rivolgerti al Garante Privacy o alla Data Protection Commission irlandese.

V Le chat di WhatsApp

Anche WhatsApp è di Meta. Le chat si salvano una alla volta, dal telefono.

Per WhatsApp non esiste un archivio unico come per Facebook e Instagram: i messaggi stanno sul telefono, non sui server. Ogni conversazione va esportata a mano, una per una. Il terzo script, `wa_diario.py`, trasforma ogni chat esportata in un diario con i messaggi giorno per giorno, le foto, i video e i vocali.

DA SAPERE PRIMA DI INIZIARE

- Non serve esportare tutte le chat: scegli quelle che contano davvero, come la famiglia, gli amici più stretti e i gruppi importanti.
- WhatsApp esporta al massimo circa **10.000 messaggi** recenti se includi i media, e circa **40.000** senza. Delle chat molto lunghe si salva solo la parte più recente.
- L'esportazione si fa solo dal telefono, non da WhatsApp Web o dal computer.

ATTENZIONE Chat con "Privacy avanzata"

Molte chat hanno attiva la **Privacy avanzata della chat**. Quando è accesa, nessuno dei partecipanti può esportare la chat, e la voce **Esporta chat** non compare oppure non funziona. Basta che *una* persona della chat l'abbia attivata, e vale per tutti.

1. **Controlla:** apri la chat, tocca il nome in alto e cerca **Privacy avanzata della chat**.
2. **Chiedi prima:** nella chat compare un avviso visibile a tutti quando qualcuno cambia l'impostazione. Spiega all'altra persona, o al gruppo, che vuoi salvare la conversazione come ricordo prima di lasciare WhatsApp.
3. **Disattivala** con l'interruttore. Nelle chat a due e nella maggior parte dei gruppi può farlo chiunque. In alcuni gruppi possono farlo solo gli amministratori: in quel caso chiedi a uno di loro.
4. **Esporta** la chat come spiegato qui sotto, poi **riattiva** la privacy avanzata, per rispetto di chi l'aveva scelta.

SE NON È POSSIBILE

Se l'altra persona preferisce non disattivarla, rispetta la sua scelta. Puoi comunque salvare a mano i momenti che ti stanno a cuore: fai degli screenshot e salva le foto più importanti dalla chat. Mettili in una cartella dedicata, accanto ai diari.

ANDROID Esportare una chat

1. Apri la chat e tocca **⋮** in alto a destra, poi **Altro** → **Esporta chat**.
2. Scegli **Includi file multimediali**, così nel diario ci saranno anche foto e vocali.
3. Nella schermata di condivisione scegli dove salvarla, per esempio **Salva su dispositivo** o l'app **File**. Puoi anche mandarla a te stesso per email, se non è troppo pesante.

IPHONE Esportare una chat

1. Apri la chat e tocca il **nome** del contatto o del gruppo in alto.
2. Scorri in fondo e tocca **Esporta chat** → **Allega media**.
3. Scegli **Salva su File**. iPhone crea un file .zip con il nome della chat.

TUTTI Portare le chat sul computer

Il modo più semplice è il **cavo USB**. Su Android, quando colleghi il telefono, scegli "Trasferimento file" e copia gli zip dalla cartella dove li hai salvati. Su iPhone puoi anche mandarli a te stesso per email.

Nella cartella di lavoro crea una sottocartella `Chat WhatsApp` e mettici dentro tutte le chat esportate.

ZIP O FILE SPARSI?

Di solito ogni chat esportata è un unico file .zip: va bene così, non serve estrarlo. Alcuni Android, invece, creano un file .txt e tanti file di foto separati. In quel caso metti tutto in una **cartella per ogni chat**, con il .txt e le sue foto insieme.

DIARIO Creare i diari

Apri il terminale nella cartella di lavoro e scrivi il comando qui sotto. Dopo `--io`, tra le virgolette, metti il tuo nome così come compare nelle chat: in questo modo i tuoi messaggi finiscono a destra, come sul telefono.

```
PS> py wa_diario.py "Chat WhatsApp/*.zip" --io "I
l tuo nome"
```

Se alcune chat sono cartelle (il caso dei file sparsi), aggiungile al comando dopo gli zip, ognuna tra virgolette:

```
PS> py wa_diario.py "Chat WhatsApp/*.zip" "Chat W
hatsApp/Nonna" --io "Il tuo nome"
```

Alla fine trovi la cartella `Diario_WhatsApp`. Dentro c'è un file `indice.html` con l'elenco di tutte le chat e una cartella per ogni chat, con il suo `diario.html` e le foto. Apri `indice.html` con Firefox o Brave e da lì entri in ogni diario.

Ogni diario ha una copertina con il nome della chat, i partecipanti e il periodo. I messaggi sono divisi per anno, mese e giorno, e i vocali si possono riascoltare. Per il PDF si fa come per gli altri diari: `Ctrl+P` → **Salva come PDF**, con gli sfondi attivi.

`--io "…"`	il tuo nome nelle chat: i tuoi messaggi vanno a destra
`-o Cartella`	il nome della cartella da creare
`--mese-prima`	se le date risultano sbagliate, perché il telefono era impostato all'americana (mese/giorno)
`--lingua en`	il diario in inglese

LE PAROLE DEGLI ALTRI

In una chat ci sono anche i messaggi di altre persone. Tieni questi diari per te e chiedi il permesso prima di mostrarli a qualcuno.

Chiudere l'account WhatsApp

1. Prima di chiudere, **avvisa i tuoi contatti** e dagli un altro modo per scriverti, per esempio un'app di messaggistica alternativa come Signal.
2. Apri WhatsApp sul **telefono principale**: l'account non si può eliminare dai dispositivi collegati né dal computer.
3. Vai su **Impostazioni** → **Account** → **Elimina account**.
4. Inserisci il tuo numero con il prefisso internazionale, indica un motivo e conferma.

QUI NON C'È RIPENSAMENTO

A differenza di Facebook e Instagram, l'eliminazione di WhatsApp è **immediata e irreversibile**. Vengono cancellati la cronologia dei messaggi e il backup su Google Drive (su Android), e vieni tolto da tutti i gruppi. Se usi iPhone, controlla e cancella a mano eventuali backup di WhatsApp su iCloud. I messaggi che hai mandato restano però nei telefoni di chi li ha ricevuti.

Lista di controllo

- [ ] Python installato, `py --version` funziona
- [ ] Archivio Facebook richiesto in formato JSON, qualità alta
- [ ] Archivio Instagram richiesto in formato JSON, qualità alta
- [ ] Tutti gli zip scaricati e messi nella cartella di lavoro
- [ ] Diario Facebook creato e sfogliato
- [ ] Diario Instagram creato e sfogliato
- [ ] PDF dei diari salvati (facoltativo)
- [ ] Commenti importanti salvati a mano
- [ ] Copia di sicurezza di diari e zip su un secondo supporto
- [ ] "Accedi con Facebook" sostituito sugli altri siti
- [ ] Account eliminati, non disattivati
- [ ] App disinstallate, nessun accesso per 30 giorni
- [ ] Chat WhatsApp importanti esportate con i media
- [ ] Diari WhatsApp creati e sfogliati
- [ ] Contatti avvisati del nuovo modo per scriverti
- [ ] Account WhatsApp eliminato dal telefono principale

§

Fonti

Le referenze principali dei fatti citati in questa guida, verificate il 27 novembre 2026.

SCARICARE I DATI

Meta, Centro gestione account: «Scarica le tue informazioni» (formato JSON, qualità dei contenuti multimediali, validità del link).

WhatsApp, Centro assistenza: «Come esportare la cronologia di una chat».

CHIUDERE GLI ACCOUNT

Facebook e Instagram, Centro assistenza: disattivazione ed eliminazione dell'account (30 giorni per ripensarci, fino a 90 giorni per la cancellazione completa).

WhatsApp, Centro assistenza: «Come eliminare il tuo account».

Regolamento (UE) 2016/679 (GDPR), articolo 17: diritto alla cancellazione.

GLI STRUMENTI

Python Software Foundation, python.org: download e istruzioni di installazione per Windows e macOS.

ALTRE GUIDE DI QUESTA SERIE

Perché lasciare le Big Tech · Da Gmail a Infomaniak · Da Chrome a Brave · Da Chrome a Firefox · Da WhatsApp a Signal · Dai social di Meta e X a Mastodon e Bluesky · Dal gestore di password di Google a Bitwarden · La musica dopo Spotify · Film e serie, con criterio · E se passassi tutto ad Apple? · L'intelligenza artificiale, con coscienza