

Orbolandia.

Backup del Mac con Time Machine.

Guida rapida 2026.

Che cos'è Time Machine.

Time Machine è la funzione integrata in macOS che permette di creare copie di sicurezza del contenuto del Mac.

Utilizzando un disco esterno, Time Machine può salvare automaticamente documenti, fotografie, video, musica, applicazioni e impostazioni.

Il vantaggio principale è che, oltre a creare una copia dei dati, Time Machine conserva anche diverse versioni dei file nel tempo.

Questo permette, per esempio, di recuperare un documento che è stato modificato o cancellato accidentalmente.

Che cosa occorre.

Per utilizzare Time Machine è necessario un disco esterno collegabile al Mac.

È consigliabile scegliere un disco con una capacità almeno pari a quella del disco interno del Mac e, preferibilmente, anche maggiore.

Se sul Mac sono presenti molti dati, un disco più capiente permetterà a Time Machine di conservare una cronologia più lunga dei backup.

Il disco può essere collegato al Mac tramite USB, USB-C o un'altra connessione compatibile con il computer.

Collegare il disco al Mac.

Collegare il disco esterno al Mac.

Se il disco è nuovo, potrebbe essere necessario inizializzarlo prima di poterlo utilizzare con Time Machine.

Attenzione, perché l'inizializzazione cancella il contenuto del disco.

Per questo motivo, se il disco contiene già dei dati importanti, è necessario copiarli altrove prima di inizializzarlo.

Aprire le impostazioni di Time Machine.

Aprire le Impostazioni di Sistema.

Con VoiceOver, è possibile utilizzare la ricerca delle Impostazioni di Sistema e digitare Time Machine.

Aprire quindi la sezione Time Machine.

Nella finestra di Time Machine sono disponibili le impostazioni relative ai backup e alla scelta del disco da utilizzare.

Scegliere il disco per il backup.

Selezionare l'opzione per aggiungere o scegliere un disco di backup.

Selezionare il disco esterno collegato al Mac.

macOS potrebbe chiedere di inizializzare il disco per utilizzarlo con Time Machine.

Se si tratta di un disco destinato esclusivamente ai backup e non contiene dati da conservare, confermare l'operazione.

Il Mac preparerà il disco e lo utilizzerà per i backup di Time Machine.

Avviare il primo backup.

Una volta configurato Time Machine, il Mac può iniziare a creare il primo backup.

Il primo backup può richiedere parecchio tempo, perché deve copiare una grande quantità di dati.

È quindi consigliabile lasciare il Mac collegato all'alimentazione e, se possibile, mantenere collegato il disco fino al completamento dell'operazione.

Durante il backup è possibile continuare a utilizzare il Mac.

La durata dipende dalla quantità di dati presenti sul computer e dalla velocità del collegamento con il disco esterno.

I backup successivi.

Dopo il primo backup, Time Machine effettua automaticamente i backup successivi quando il disco è collegato.

In questo modo non è necessario ricordarsi ogni volta di avviare manualmente il backup.

Time Machine aggiorna la copia di sicurezza salvando le modifiche effettuate dall'ultimo backup.

Controllare lo stato del backup con VoiceOver.

Per controllare il funzionamento di Time Machine, tornare nelle Impostazioni di Sistema e aprire la sezione Time Machine.

VoiceOver dovrebbe comunicare le informazioni relative all'ultimo backup effettuato e allo stato del backup.

È buona abitudine controllare periodicamente che il backup venga eseguito correttamente.

Se il disco non è sempre collegato.

Time Machine può essere utilizzato anche se il disco esterno non rimane permanentemente collegato al Mac.

Quando il disco viene nuovamente collegato, Time Machine potrà effettuare i backup che sono necessari.

Per avere una protezione più efficace, è comunque consigliabile collegare regolarmente il disco e verificare che i backup vengano eseguiti.

Come recuperare un file.

Uno dei vantaggi di Time Machine è la possibilità di recuperare file precedenti.

Se un documento è stato cancellato o modificato accidentalmente, è possibile utilizzare Time Machine per cercare una versione precedente e ripristinarla.

Il recupero può essere effettuato senza dover ripristinare l'intero Mac.

Una cosa importante da ricordare.

Un backup non è la stessa cosa del trasferimento dei dati da un Mac a un altro.

Time Machine serve principalmente a creare una copia di sicurezza del Mac e a permettere il recupero dei dati.

Quando invece si acquista un nuovo Mac e si desidera trasferire sul nuovo computer i dati, le applicazioni e le impostazioni del vecchio Mac, si può utilizzare l'Assistente Migrazione.

A questa operazione sarà dedicata una seconda Guida rapida di Orbolandia.

Conclusione.

Time Machine è uno strumento già integrato in macOS che permette di proteggere i dati del proprio Mac in modo semplice e automatico.

Preparare un backup significa avere una copia dei propri dati disponibile nel caso in cui il Mac abbia un problema, un file venga cancellato accidentalmente o sia necessario ripristinare il computer.

Per questo motivo è consigliabile configurare Time Machine appena possibile e controllare periodicamente che i backup vengano effettuati correttamente.