Caldo africano sull'Italia, temperature fino a 40°C: weekend rovente e afa intensa, ecco quanto durerà

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



L'anticiclone africano domina l'Italia con picchi di 40°C e notti tropicali fino a Ferragosto

L'Italia si prepara a vivere una delle fasi più intense dell'estate 2026. L'espansione dell'**anticiclone africano** porterà una nuova e intensa **ondata di caldo**, con **temperature fino a 40°C**in diverse città italiane e condizioni di forte **afa** destinate a persistere anche nei primi giorni di agosto.

Secondo le ultime elaborazioni dei principali modelli meteorologici, il caldo raggiungerà il suo apice nel fine settimana, ma anche la settimana successiva sarà caratterizzata da valori ben oltre le medie stagionali. Non mancheranno però episodi di instabilità, soprattutto lungo i rilievi alpini e appenninici.

Weekend con temperature fino a 40°C: le città più calde

Tra venerdì e domenica l'**alta pressione africana**rafforzerà ulteriormente la propria presenza sul Mediterraneo centrale, favorendo condizioni di tempo stabile e cieli in prevalenza sereni.

Le temperature massime potranno raggiungere:

- **40°C a Bologna**
- **39°C a Firenze**
- **39°C a Roma**
- **39°C a Milano**
- **39°C a Padova**

Anche molte altre città del Centro-Nord e delle aree interne del Centro-Sud registreranno valori prossimi ai **38-39°C**, accompagnati da un tasso di umidità elevato che aumenterà notevolmente la temperatura percepita.

Particolarmente difficili saranno anche le ore notturne. Le cosiddette **notti tropicali**vedranno temperature minime spesso superiori ai **25°C**, rendendo complicato il riposo soprattutto nelle grandi aree urbane.

Perché sta facendo così caldo

La causa di questa intensa fase di caldo è l'espansione del **promontorio subtropicale africano**, una vasta area di alta pressione che si estende dal Nord Africa fino all'Europa centro-meridionale.

Questa configurazione atmosferica impedisce l'ingresso di perturbazioni organizzate e favorisce il continuo afflusso di masse d'aria molto calde verso l'Italia.

Parallelamente, le principali perturbazioni atlantiche continuano a transitare molto più a nord, tra Islanda e Scandinavia, lasciando il Mediterraneo sotto la persistente influenza dell'anticiclone.

La prossima settimana resterà molto calda

Anche tra **lunedì 3 e giovedì 6 agosto** il quadro meteorologico cambierà poco.

L'**anticiclone africano** continuerà infatti a dominare la scena con:

- **temperature superiori alla media stagionale**
- **forte afa**
- **sole prevalente**
- **caldo intenso su gran parte della Penisola**

Chi attende un deciso calo delle temperature dovrà quindi pazientare ancora: almeno nella prima parte della settimana il caldo continuerà a interessare quasi tutto il Paese.

Temporali in montagna, ma il caldo non si interromperà

L'unica eccezione sarà rappresentata dai **temporali di calore**, tipici delle giornate estive più afose.

Nelle ore pomeridiane potranno svilupparsi:

- **temporali sulle Alpi**
- **rovesci lungo le Prealpi**
- **fenomeni localmente intensi sull'Appennino**

In alcuni casi le celle temporalesche potrebbero estendersi verso parte della **Valle Padana**, soprattutto nei settori occidentali, con locali nubifragi, raffiche di vento e grandinate.

Si tratterà però di fenomeni localizzati che difficilmente riusciranno a interrompere l'ondata di caldo sull'intero territorio nazionale.

Caldo fino a Ferragosto: la tendenza meteo

Le proiezioni a medio-lungo termine indicano che la **prima decade di agosto**continuerà a essere caratterizzata da un dominio dell'alta pressione.

Le anomalie termiche positive interesseranno gran parte dell'Europa centro-meridionale, mentre le precipitazioni rimarranno concentrate prevalentemente sul Nord Europa.

Nella settimana che comprenderà **Ferragosto**, i modelli iniziano a intravedere un possibile lieve ridimensionamento del caldo.

Le temperature potrebbero diminuire di qualche grado rispetto ai picchi registrati nei primi giorni di agosto, pur restando generalmente superiori alle medie climatiche. Contestualmente potrebbe aumentare la probabilità di condizioni più instabili, soprattutto sulle regioni settentrionali.

È importante ricordare che si tratta di una **tendenza meteorologica**e non di una previsione dettagliata: l'evoluzione potrà essere confermata o modificata nei prossimi aggiornamenti.

Le città dove il caldo sarà più intenso

Le aree maggiormente interessate dall'ondata africana saranno:

- **Bologna**
- **Firenze**
- **Roma**
- **Milano**
- **Padova**
- gran parte della **Pianura Padana**
- le zone interne del **Centro Italia**
- alcune aree della **Sardegna**
- le pianure della **Puglia**
- la **Basilicata**
- l'entroterra della **Sicilia**

In queste zone la combinazione tra alte temperature e umidità potrà far percepire valori ancora superiori a quelli registrati dai termometri.

Come proteggersi dal caldo estremo: cosa fare e cosa evitare

Le **temperature vicine ai 40°C** rappresentano un rischio concreto per la salute, soprattutto per **anziani, bambini, neonati, donne in gravidanza e persone con malattie croniche**. È fondamentale adottare alcune precauzioni per ridurre il rischio di colpi di calore, disidratazione e malori.

Consigli per gli anziani e le persone fragili

Le persone anziane e chi soffre di patologie cardiovascolari, respiratorie o metaboliche dovrebbero:

- **bere acqua frequentemente**, anche senza avvertire sete;
- trascorrere le ore più calde in ambienti freschi o climatizzati;

• indossare **abiti leggeri, chiari e traspiranti**;
• consumare pasti leggeri ricchi di frutta e verdura;
• controllare regolarmente la pressione e seguire le indicazioni del proprio medico per eventuali terapie.

Cosa non fare

• evitare di uscire tra le **11:00 e le 18:00**;
• non svolgere attività fisica intensa nelle ore centrali della giornata;
• non bere alcolici o eccedere con bevande zuccherate;
• non rimanere in ambienti poco ventilati per lungo tempo.

Consigli per donne in gravidanza

Le alte temperature possono aumentare il rischio di disidratazione e abbassamenti di pressione.

È consigliabile:

• bere spesso durante tutta la giornata;
• riposare nelle ore più calde;
• utilizzare ambienti climatizzati senza impostare temperature troppo basse;
• preferire alimenti freschi e facilmente digeribili;
• contattare il medico in presenza di capogiri, contrazioni o malessere persistente.

Consigli per bambini e neonati

I più piccoli sono particolarmente vulnerabili al caldo perché regolano la temperatura corporea con maggiore difficoltà.

È importante:

• offrire acqua frequentemente ai bambini;
• allattare i neonati più spesso, se necessario;
• mantenere gli ambienti ben ventilati;
• scegliere vestiti leggeri in cotone;
• utilizzare cappellino e crema solare durante le uscite.

Cosa evitare

• non lasciare **mai** bambini o neonati in automobile, nemmeno per pochi minuti;
• evitare passeggiate nelle ore più calde;
• non esporre direttamente i neonati al sole.

I sintomi da non sottovalutare

In presenza di:

• forte mal di testa;
• nausea o vomito;
• vertigini;
• confusione mentale;
• pelle molto calda e arrossata;

- perdita di coscienza;

è necessario portare immediatamente la persona in un luogo fresco, farle assumere acqua se è cosciente, raffreddare il corpo con panni umidi e contattare tempestivamente i servizi di emergenza.

Con l'arrivo della nuova **ondata di caldo africano**, adottare semplici comportamenti di prevenzione può fare la differenza per proteggere la salute e affrontare in sicurezza i giorni più caldi dell'estate.

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/caldo-africano-sull-italia-temperature-fino-a-40-c-weekend-rovente-e-afa-intensa-ecco-quanto-durer/154332