

Caldo record sull'Italia, picchi fino a 44°C: quando arriverà il sollievo e come proteggersi dall'ondata africana

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



L'anticiclone africano porta temperature estreme: il Sud sfiora i 44°C, poi spazio a temporali e aria più fresca

L'Italia si prepara ad affrontare il momento più intenso della nuova **ondata di caldo africano**, con temperature che nelle prossime ore raggiungeranno valori eccezionali soprattutto al **Sud** e nelle **Isole Maggiori**. L'espansione dell'anticiclone subtropicale raggiungerà il suo culmine tra giovedì e venerdì, favorendo un clima rovente con punte fino a **43-44°C** in alcune aree della **Sardegna** e valori oltre i **40°C** anche in **Sicilia**, **Puglia** e **Basilicata**.

Successivamente la situazione inizierà gradualmente a cambiare grazie all'arrivo di correnti più fresche provenienti dal Nord Atlantico, che porteranno un calo delle temperature accompagnato però da **forti temporali**, grandinate e raffiche di vento, inizialmente al Nord e poi sul resto della Penisola.

Caldo africano al culmine: dove si registreranno le temperature più elevate

L'anticiclone africano continuerà a dominare il Mediterraneo centrale, determinando condizioni di

tempo stabile, cielo sereno e afa intensa.

Le zone più colpite saranno:

- **Sardegna**, con picchi fino a **43-44°C**;
- **Sicilia**, dove si potranno raggiungere **41-43°C**;
- **Puglia**, soprattutto nel Tavoliere;
- **Basilicata**;
- aree interne della **Calabria**;
- parte del **Centro Italia**, specie lungo il versante adriatico.

Al **Nord**, invece, le temperature resteranno solo leggermente superiori alla media grazie all'arrivo dei primi temporali che limiteranno l'aumento del caldo.

Le previsioni giorno per giorno

Giovedì

Il caldo diventerà particolarmente intenso su **Sardegna** e **Sicilia**, dove i **40°C** saranno già ampiamente superati. Temperature elevate anche nel Centro-Sud, mentre il Nord vivrà una giornata più vicina alle medie stagionali.

Venerdì

Sarà probabilmente la giornata più calda.

Sono attesi:

- fino a **43-44°C** in Sardegna;
- oltre **41°C** in Sicilia;
- circa **40°C** tra Puglia e Basilicata;
- punte vicine ai **40°C** nelle aree interne del Centro Adriatico.

Nel frattempo il Nord inizierà a fare i conti con i primi temporali intensi.

Sabato

Il caldo resterà molto intenso sulle Isole Maggiori, mentre al Centro inizierà un primo lieve calo con massime intorno ai **36-37°C**.

Al Nord-Ovest le temperature potranno temporaneamente risalire prima del definitivo cambiamento.

Domenica

L'afa inizierà gradualmente ad attenuarsi sul Centro-Nord.

Resteranno invece valori ancora molto elevati al Sud:

- fino a **42°C** in Sicilia;
- circa **40°C** in Sardegna;
- punte di **39°C** tra Puglia e Basilicata.

Entro la metà della prossima settimana il calo termico dovrebbe interessare tutta la Penisola.

Weekend con forti temporali: rischio nubifragi, grandine e vento

Il progressivo arretramento dell'anticiclone favorirà l'ingresso di aria più fresca dal Nord Europa.

Lo scontro tra masse d'aria molto diverse creerà le condizioni ideali per fenomeni meteorologici anche violenti.

Tra venerdì e domenica sono attesi:

- **temporali intensi;**
- **grandinate di grosse dimensioni;**
- **raffiche di vento molto forti;**
- possibili **nubifragi;**
- locali allagamenti.

Le regioni maggiormente interessate nella prima fase saranno **Lombardia, Emilia-Romagna, Veneto, Trentino-Alto Adige e Friuli Venezia Giulia**, mentre successivamente il peggioramento potrà coinvolgere anche parte del Centro Italia.

Il Nord ha già fatto i conti con il maltempo

I primi violenti temporali hanno già colpito diverse aree del **Nord Italia**, provocando centinaia di interventi dei Vigili del Fuoco.

Le raffiche di vento hanno localmente superato i **100 km/h**, causando:

- alberi abbattuti;
- tetti danneggiati;
- auto colpite;
- allagamenti;
- colate di fango;
- strade temporaneamente chiuse.

Tra le aree più colpite figurano **Lombardia, Emilia-Romagna e Piemonte**, dove sono state segnalate anche grandinate con chicchi fino a **6-8 centimetri** di diametro.

Secondo gli esperti, questi fenomeni rappresentano una delle conseguenze tipiche delle grandi **ondate di caldo africano**: l'atmosfera accumula enormi quantità di energia che, all'arrivo di aria più fresca, si trasformano rapidamente in temporali estremamente violenti.

Caldo estremo: i consigli del Ministero della Salute

Con temperature superiori ai **40°C**, il rischio per la salute aumenta sensibilmente, soprattutto per le categorie più vulnerabili.

Anziani e persone fragili

Gli **anziani**, le persone con malattie cardiovascolari, respiratorie, diabete o altre patologie croniche sono i soggetti più esposti.

È consigliabile:

- **bere acqua frequentemente**, anche senza avvertire sete;
- restare negli ambienti più freschi della casa;
- utilizzare ventilatori o climatizzatori senza creare sbalzi termici eccessivi;
- consumare pasti leggeri ricchi di frutta e verdura;
- controllare regolarmente la pressione e seguire le indicazioni del proprio medico;
- evitare qualsiasi attività fisica nelle ore più calde.

Bambini e neonati

I **neonati** e i **bambini piccoli** regolano la temperatura corporea con maggiore difficoltà.

È importante:

- offrire spesso acqua ai bambini più grandi;
- allattare più frequentemente i neonati;
- vestire i piccoli con indumenti leggeri in cotone;
- non lasciare mai bambini in auto, nemmeno per pochi minuti;
- evitare passeggiate tra le **11 e le 18**;
- utilizzare cappellino e crema solare durante le uscite.

Donne in gravidanza

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

Si raccomanda di:

- bere frequentemente;
- evitare lunghe esposizioni al sole;
- riposare nelle ore più calde;
- preferire ambienti climatizzati o ben ventilati;
- consultare il medico in presenza di capogiri, contrazioni o malessere persistente.

Cosa fare durante l'ondata di caldo

Per limitare i rischi legati alle **temperature estreme** è consigliabile:

- **bere almeno 1,5-2 litri di acqua al giorno**, salvo diverse indicazioni del medico;
- consumare frutta, verdura e alimenti ricchi di liquidi;
- indossare abiti chiari, leggeri e traspiranti;
- utilizzare cappello e occhiali da sole;
- mantenere le abitazioni fresche chiudendo finestre e persiane durante le ore centrali;
- svolgere attività fisica solo al mattino presto o dopo il tramonto;
- controllare quotidianamente anziani che vivono soli.

Cosa non fare con temperature oltre i 40°C

Durante il picco del **caldo africano** è bene evitare di:

- esporsi al sole tra le **11 e le 18**;
- bere alcolici o eccedere con bevande molto zuccherate;
- praticare sport nelle ore più calde;

- lasciare persone o animali in auto;
- consumare pasti molto abbondanti o ricchi di grassi;
- uscire senza protezione dal sole.

Quando finirà l'ondata di caldo

Secondo le attuali proiezioni meteorologiche, il cambiamento inizierà tra **venerdì** e il **weekend**, quando una perturbazione atlantica porterà aria più fresca e un graduale abbassamento delle temperature.

Il **Nord Italia** beneficerà del calo termico per primo, mentre il **Centro-Sud** dovrà attendere l'inizio della prossima settimana. Entro metà settimana l'anticiclone africano dovrebbe perdere definitivamente forza, riportando valori più vicini alle medie stagionali su gran parte del Paese.

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/caldo-record-sull-italia-picchi-fino-a-44-c-quando-arriver-il-sollievo-e-come-proteggersi-dall-ondata-africana/154070>

