

Domenica ancora bollino rosso in molte città, poi cambia lo scenario con aria più fresca

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



Meteo Italia, caldo agli sgoccioli: domenica da bollino rosso, poi arrivano temporali e temperature in calo

L'anticiclone africano perde forza dopo settimane di caldo estremo ma gli esperti invitano a non abbassare la guardia

L'Italia si prepara a vivere le **ultime ore della forte ondata di caldo africano** che ha interessato gran parte della Penisola nelle ultime settimane. Anche oggi il livello di attenzione resta elevato, con **bollino rosso** in diverse città e temperature che, soprattutto al **Centro-Sud** e sulle **Isole Maggiori**, continuano a mantenersi su valori eccezionalmente elevati.

Le previsioni indicano però un cambiamento ormai vicino: tra **lunedì 20 e mercoledì 22 luglio** l'arrivo di aria più fresca dal Nord Europa favorirà un deciso abbassamento delle temperature, accompagnato da **temporali**, localmente anche intensi.

Bollino rosso e caldo estremo: Sicilia fino a 45°C

L'**anticiclone africano** continua a dominare il Mediterraneo, garantendo condizioni di cielo in prevalenza sereno ma anche un caldo particolarmente intenso.

Le situazioni più critiche riguardano:

- **Sicilia**, con punte fino a **45°C** nelle aree interne;
- **Sardegna**, dove si superano facilmente i 40°C;
- molte zone del **Centro-Sud**, con temperature comprese tra **37°C e 41°C**.

Al Nord, invece, iniziano ad affacciarsi i primi segnali di cambiamento con lo sviluppo di **temporali sulle Alpi**, destinati a interessare progressivamente anche alcune aree di pianura.

Da lunedì arriva la svolta: temperature in calo fino a 8 gradi

La novità più importante sarà rappresentata dall'ingresso di una **massa d'aria più fresca proveniente dalla Scandinavia**, che inizierà a indebolire l'alta pressione subtropicale.

Già da **lunedì 20 lugliosi** registreranno i primi effetti soprattutto al Nord e lungo il versante adriatico del Centro, dove le temperature potranno diminuire di **6-8°C** rispetto ai giorni precedenti.

Il calo sarà favorito da:

- aumento della nuvolosità;
- maggiore frequenza di **temporali**;
- ventilazione più sostenuta.

Anche le temperature notturne torneranno su valori più sopportabili, riducendo le cosiddette **notti tropicali**, durante le quali il termometro rimane oltre i 20°C.

Tra martedì e mercoledì temporali diffusi su gran parte d'Italia

Il passaggio dell'aria fresca determinerà un marcato contrasto con il caldo accumulato nelle ultime settimane.

Questo favorirà la formazione di **temporali anche di forte intensità**, accompagnati localmente da:

- grandinate;
- raffiche di vento;
- precipitazioni intense in breve tempo.

Le aree maggiormente coinvolte saranno inizialmente il **Nord**, ma successivamente l'instabilità si estenderà anche al **Centro** e ad alcune regioni del **Sud**, con particolare attenzione a:

- **Molise**
- **Puglia**
- **Basilicata**
- **Calabria**
- **Sicilia**

Il grande caldo lascia spazio a temperature più vicine alla media

Dopo oltre un mese caratterizzato da valori ben superiori alla norma climatica, il nuovo scenario

meteo riporterà condizioni decisamente più vivibili.

Le massime torneranno su valori più tipici della seconda metà di luglio, mentre anche l'umidità dovrebbe diminuire, migliorando sensibilmente la percezione del caldo.

Gli esperti sottolineano tuttavia che si tratterà probabilmente di una fase temporanea.

Fine luglio e inizio agosto: possibile ritorno dell'anticiclone africano

Le elaborazioni dei principali modelli meteorologici indicano infatti che, tra la **fine di luglio e l'inizio di agosto**, potrebbe tornare a rafforzarsi l'**anticiclone africano**, favorendo una nuova **ondata di caldo intenso**.

Si tratta però di una tendenza ancora soggetta a variazioni e che dovrà essere confermata dai prossimi aggiornamenti.

Come proteggersi dal caldo: i consigli del Ministero della Salute

Anche se il caldo è destinato ad attenuarsi nei prossimi giorni, nelle aree ancora interessate da **bollino rosso** è importante adottare comportamenti corretti, soprattutto per le persone più vulnerabili.

Consigli per gli anziani e le persone fragili

Gli **anziani**, le persone con patologie croniche e chi assume determinati farmaci sono tra le categorie più esposte ai rischi delle alte temperature.

Si consiglia di:

- bere acqua regolarmente anche senza avvertire lo stimolo della sete;
- evitare di uscire nelle ore più calde, tra le **11 e le 18**;
- mantenere gli ambienti freschi e ben ventilati;
- consumare pasti leggeri ricchi di **frutta e verdura**;
- controllare frequentemente familiari anziani che vivono da soli.

Donne in gravidanza: attenzione alla disidratazione

Per le **donne in gravidanza**, il caldo intenso può aumentare il rischio di disidratazione e affaticamento.

È consigliabile:

- bere frequentemente durante tutta la giornata;
- evitare esposizioni prolungate al sole;
- indossare abiti leggeri e traspiranti;
- riposare negli ambienti più freschi nelle ore centrali della giornata.

Bambini e neonati: massima prudenza

I **bambini piccoli** e soprattutto i **neonati** regolano la temperatura corporea con maggiore difficoltà rispetto agli adulti.

Per proteggerli è opportuno:

- offrire spesso acqua ai bambini più grandi;
- allattare più frequentemente i neonati, se possibile;
- non lasciare mai bambini o neonati in auto, nemmeno per pochi minuti;
- utilizzare indumenti leggeri in fibre naturali;
- evitare passeggiate durante le ore più calde della giornata;
- mantenere gli ambienti domestici ben arieggiati e freschi.

Quando il caldo diventa un'emergenza

È importante riconoscere i segnali di un possibile **colpo di calore**, tra cui:

- temperatura corporea molto elevata;
- forte mal di testa;
- nausea o vomito;
- confusione mentale;
- pelle molto calda e arrossata;
- perdita di coscienza.

In presenza di questi sintomi è necessario chiamare immediatamente i soccorsi e portare la persona in un luogo fresco, iniziando a raffreddarla con panni umidi in attesa dell'assistenza sanitaria.

Una tregua dal caldo, ma l'estate è tutt'altro che finita

La prossima settimana offrirà una pausa dopo settimane di **caldo estremo**, grazie all'arrivo di correnti più fresche e di una fase instabile con **temporalie** un generale abbassamento delle temperature. Tuttavia, l'estate è ancora lunga e le proiezioni indicano che il **caldo african** potrebbe tornare protagonista già tra la fine di luglio e l'inizio di agosto. Per questo motivo sarà fondamentale continuare a seguire gli aggiornamenti meteo e adottare comportamenti prudenti durante le giornate più calde.

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/domenica-ancora-bollino-rosso-in-molte-citt-poi-cambia-lo-scenario-con-aria-pi-fresca-e-valori-in-diminuzione-fino-a-8-grad/154121>