Meteo Italia: arriva il picco del caldo, fino a 41°C nel weekend. Attenzione al rischio di temporali violenti e grandine

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



L'anticiclone Caronte porta temperature estreme sull'Italia prima del cambio di scenario previsto a inizio luglio

L'Italia si prepara ad affrontare uno dei **weekend più caldi dell'estate 2026**. L'espansione dell' **anticiclone Caronte** determinerà un'ulteriore intensificazione dell'ondata di caldo, con **temperature comprese tra i 39 e i 41 gradi**in numerose zone del Centro-Nord e della Puglia. L'afa sarà particolarmente intensa, mentre le temperature minime resteranno elevate anche durante la notte, dando vita alle cosiddette **notti tropicali**, con valori superiori ai **25°C**.

Accanto al caldo estremo, permane però anche il rischio di **temporali improvvisi**, soprattutto nelle regioni meridionali e nelle aree montuose, dove il contrasto tra masse d'aria differenti potrà favorire fenomeni localmente intensi.

Weekend rovente: dove farà più caldo

Secondo le ultime previsioni meteorologiche, tra venerdì e lunedì l'**anticiclone africano**raggiungerà la sua massima intensità.

Le aree maggiormente interessate saranno:

- **Pianura Padana**
- **Toscana**
- **Lazio**
- **Puglia**
- **Basilicata**
- **Sardegna**
- **Sicilia**

In molte città si potranno raggiungere o superare i **40°C**, mentre la temperatura percepita potrà risultare ancora più elevata a causa dell'elevata umidità.

Gli esperti segnalano inoltre un **indice di disagio bioclimatico**ai livelli massimi, con condizioni potenzialmente pericolose soprattutto per le persone più fragili.

Afa e notti tropicali: perché il caldo diventa più pericoloso

Uno degli aspetti più critici di questa ondata di calore sarà rappresentato dalle **notti tropicali**.

Quando le temperature non scendono sotto i **25°C**, il corpo umano fatica a disperdere il calore accumulato durante la giornata. Questo comporta:

- maggiore affaticamento;
- sonno disturbato;
- aumento del rischio di disidratazione;
- stress cardiovascolare.

La situazione sarà particolarmente delicata nelle grandi città, dove il fenomeno dell'**isola di calore urbana** renderà le notti ancora più afose.

Dal 1° luglio cambia tutto: arrivano temporali e grandinate

Il caldo africano, tuttavia, non durerà ancora a lungo.

Le proiezioni indicano che tra la fine di giugno e l'inizio di luglio una perturbazione di origine nord-atlantica inizierà a erodere progressivamente l'anticiclone.

Il vero cambio di scenario è atteso da **mercoledì 1 luglio**, quando l'ingresso di aria più fresca in quota entrerà in collisione con quella molto calda e umida presente nei bassi strati dell'atmosfera.

Questo forte contrasto potrebbe provocare:

- **temporali di forte intensità**;
- **grandinate anche di grosse dimensioni**;
- **raffiche di vento molto violente**;
- bruschi cali delle temperature.

Cos'è la Cold Pool e perché può rendere i temporali più violenti

Tra i fenomeni più osservati dagli esperti c'è la cosiddetta **Cold Pool**, letteralmente "piscina di aria fredda".

Durante un temporale intenso, la pioggia e la grandine raffreddano rapidamente l'aria che,

diventando più pesante, precipita verso il terreno.

Quando questa massa d'aria raggiunge il suolo si espande rapidamente in tutte le direzioni, dando origine a fortissime raffiche di vento, note come **downburst**, capaci di provocare danni ad alberi, coperture e infrastrutture.

Per questo motivo il passaggio dal caldo estremo al maltempo dovrà essere seguito con particolare attenzione.

Protezione Civile: allerta meteo per venerdì 26 giugno

Per la giornata di **venerdì 26 giugno 2026**, la **Protezione Civile** ha emesso diverse allerte meteo.

Allerta gialla per rischio temporali

Le criticità riguardano:

- **Calabria**
- **Basilicata**
- **Lombardia**
- **Sardegna**
- **Sicilia**

Allerta gialla per rischio idraulico e idrogeologico

Sono interessate principalmente numerose aree della **Calabria**, oltre a settori della **Lombardia**e della **Sicilia**, dove sono possibili fenomeni localmente intensi.

Si raccomanda di seguire costantemente gli aggiornamenti delle autorità competenti e di prestare particolare attenzione nelle zone già vulnerabili.

Come proteggersi dal caldo estremo: consigli per anziani, donne e bambini

Le elevate temperature possono rappresentare un serio rischio per la salute, soprattutto per le categorie più vulnerabili. Ecco alcuni comportamenti utili.

Anziani

Cosa fare

- **Bere acqua frequentemente**, anche senza avvertire sete.
- Restare nelle ore più calde in ambienti freschi o climatizzati.
- Consumare pasti leggeri ricchi di frutta e verdura.
- Controllare regolarmente la pressione e seguire le terapie prescritte.
- Chiedere aiuto ai familiari o ai vicini se si vive da soli.

Cosa non fare

- Evitare di uscire tra le **11:00 e le 18:00**.
- Non assumere alcolici.

• Non svolgere lavori pesanti o attività fisica intensa.
• Non esporsi al sole diretto per lunghi periodi.

Donne in gravidanza

Cosa fare

• Bere molta acqua durante tutta la giornata.
• Indossare abiti leggeri e traspiranti.
• Riposare frequentemente.
• Preferire ambienti freschi e ben ventilati.

Cosa non fare

• Evitare lunghe permanenze sotto il sole.
• Non praticare attività fisica nelle ore più calde.
• Non trascurare eventuali sintomi come capogiri, nausea o contrazioni: in questi casi è opportuno contattare il proprio medico.

Bambini

Cosa fare

• Farli bere spesso anche se non chiedono acqua.
• Prediligere giochi all'interno o all'ombra.
• Vestirli con indumenti chiari e in cotone.
• Applicare una protezione solare adeguata quando si trovano all'aperto.

Cosa non fare

• Non lasciare mai un bambino da solo in automobile, neppure per pochi minuti.
• Evitare giochi e attività sportive nelle ore centrali della giornata.
• Non esporre i neonati direttamente al sole.

I sintomi da non sottovalutare

In presenza di **mal di testa intenso**, **confusione**, **vertigini**, **nausea**, **crampi muscolari**, **febbre elevata**, perdita di coscienza o difficoltà respiratorie è fondamentale contattare tempestivamente i servizi sanitari, poiché potrebbero essere i segnali di un **colpo di calore**, una condizione che richiede un intervento immediato.

L'ondata di caldo prevista per questo fine settimana rappresenta una delle più intense dell'anno. Prestare attenzione alle indicazioni delle autorità, mantenersi idratati e limitare l'esposizione al sole nelle ore più calde sono comportamenti fondamentali per affrontare in sicurezza questa fase di caldo eccezionale, in attesa del previsto cambiamento del tempo con l'arrivo dei temporali a partire dai primi giorni di luglio.

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/meteo-italia-arriva-il-picco-del-caldo-fino-a-41-c-nel-weekend-poi-rischio-temporali-violenti-e-grandine/153708