

Meteo Italia: arriva la grande ondata di caldo africano ecco dove

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



Meteo Italia: arriva la grande ondata di caldo africano, temperature fino a 40°C e afa intensa nel primo weekend di agosto

L'anticiclone subtropicale porta sole, caldo estremo e notti tropicali su gran parte del Paese

L'Italia si prepara ad affrontare una nuova e intensa **ondata di caldo africano**, destinata a raggiungere il suo apice tra **sabato 1 e domenica 2 agosto**. L'espansione dell'**anticiclone subtropicale**, alimentato da masse d'aria molto calde provenienti dal Nord Africa, favorirà un deciso aumento delle temperature su gran parte della Penisola.

Il fine settimana sarà caratterizzato da **sole prevalente, afa in costante aumento** e valori termici che in molte città potranno sfiorare o raggiungere i **40°C**. Tuttavia, il forte riscaldamento dell'atmosfera potrà favorire anche la formazione di **temporali di calore**, soprattutto lungo le Alpi e l'Appennino.

Weekend con temperature fino a 40°C: ecco dove farà più caldo

Il momento più critico della nuova **ondata di caldo** è atteso tra **sabato 1 e domenica 2 agosto**, quando l'anticiclone raggiungerà la sua massima intensità.

Secondo le attuali previsioni:

- **Bologna** potrebbe toccare i **40°C**.
- **Milano, Firenze, Roma e Padova** potrebbero raggiungere i **39°C**.
- Molte pianure del Nord registreranno temperature comprese tra **38 e 40°C**.
- Le aree interne del Centro potranno avvicinarsi ai **40-41°C**.

A rendere ancora più difficile la situazione sarà l'elevata umidità, che farà aumentare sensibilmente la temperatura percepita e il **disagio bioclimatico**, soprattutto nelle grandi città.

Afa e notti tropicali: il caldo non lascerà tregua nemmeno dopo il tramonto

Oltre alle elevate temperature diurne, questa fase sarà caratterizzata dalle cosiddette **notti tropicali**, con valori minimi spesso superiori ai **20°C** e, nelle aree urbane, anche oltre i **25°C**.

Queste condizioni rendono più difficile il riposo notturno e impediscono agli edifici di raffreddarsi, aumentando lo stress per l'organismo, soprattutto durante le ondate di calore più persistenti.

Temporal di calore: attenzione su Alpi e Appennini

Il caldo intenso favorirà anche lo sviluppo di una marcata instabilità atmosferica nelle aree montuose.

Durante le ore pomeridiane e serali potranno infatti formarsi **temporali di calore**, localmente anche intensi, accompagnati da:

- **forti raffiche di vento**;
- **grandinate locali**;
- **piogge intense in poco tempo**;
- frequente attività elettrica.

Le zone maggiormente interessate saranno:

- **Alpi e Prealpi**;
- **Appennino centrale**;
- tratti dell'Appennino settentrionale.

Domenica possibili sconfinamenti verso la Pianura Padana

Nella giornata di **domenica 2 agosto** alcune celle temporalesche potrebbero estendersi localmente oltre i rilievi, interessando fondovalle e alcuni settori dell'**alta Pianura Padana**, in particolare tra Lombardia e aree limitrofe.

Si tratta di fenomeni tipici delle giornate estremamente calde, causati dal contrasto tra l'aria rovente presente nei bassi strati e infiltrazioni più fresche in quota.

La prossima settimana continuerà il caldo intenso

Le attuali elaborazioni meteorologiche indicano che il dominio dell'**anticiclone africano** proseguirà

almeno fino a **venerdì 7 agosto**.

Tra **lunedì 3 e venerdì 7 agosto** il tempo resterà prevalentemente stabile e soleggiato, con **temperature ben superiori alla media climatica**.

L'unica eccezione sarà rappresentata dai rilievi alpini e appenninici, dove nelle ore più calde continueranno a svilupparsi i classici **temporali termoconvettivi**, alimentati dall'intenso riscaldamento del suolo.

Perché si formano i temporali di calore

I **temporali di calore** sono fenomeni tipici dell'estate.

Quando il terreno si riscalda molto rapidamente, l'aria calda tende a salire verso quote più elevate. Qui incontra masse d'aria più fredde che favoriscono la formazione di nubi temporalesche, spesso accompagnate da piogge intense, grandine e forti raffiche di vento.

Per questo motivo, anche durante giornate caratterizzate da cielo sereno e temperature elevate, possono svilupparsi improvvisi temporali sulle aree montuose e, occasionalmente, nelle pianure vicine.

Possibile cambiamento dopo il 7 agosto

Le proiezioni a medio termine iniziano a ipotizzare un possibile cambiamento nel corso del **weekend dell'8 e 9 agosto**.

Se la tendenza sarà confermata, l'**anticiclone subtropicale** potrebbe iniziare gradualmente a perdere forza, favorendo l'arrivo di correnti più instabili e un primo calo delle temperature, inizialmente sulle regioni settentrionali.

Al momento si tratta però di una semplice **tendenza meteorologica**, che dovrà essere confermata dai prossimi aggiornamenti.

Caldo intenso: i consigli per proteggersi durante l'ondata di calore

Le **ondate di calore** possono rappresentare un rischio importante per la salute, soprattutto quando le temperature restano elevate anche durante la notte. Le categorie più esposte sono gli **anziani**, le persone con malattie croniche, i soggetti fragili, le **donne in gravidanza**, i **bambini** e i **neonati**.

Anziani e persone fragili

Gli **anziani** e le persone affette da patologie cardiovascolari, respiratorie, renali o metaboliche dovrebbero:

- bere acqua frequentemente, anche senza avvertire lo stimolo della sete;
- evitare di uscire tra le **11:00 e le 18:00**, quando il caldo è più intenso;
- mantenere la casa fresca utilizzando tende, persiane, ventilatori o climatizzatori;
- consumare pasti leggeri, ricchi di frutta e verdura;
- evitare sforzi fisici e attività all'aperto nelle ore centrali della giornata;
- non modificare autonomamente eventuali terapie farmacologiche senza consultare il medico.

È inoltre importante controllare quotidianamente gli anziani che vivono soli, verificando che siano ben

idratati e che non manifestino sintomi di malessere.

Donne in gravidanza

Le **donne in gravidanza** sono particolarmente sensibili alle alte temperature.

Per ridurre i rischi è consigliabile:

- bere molta acqua durante tutta la giornata;
- indossare abiti leggeri e traspiranti;
- evitare lunghe esposizioni al sole;
- limitare le attività fisiche nelle ore più calde;
- trascorrere il maggior tempo possibile in ambienti freschi.

In presenza di capogiri, debolezza, contrazioni anomale o riduzione dei movimenti fetali è opportuno rivolgersi tempestivamente al proprio medico.

Bambini e neonati

I **bambini piccoli** e i **neonati** sono particolarmente vulnerabili al caldo perché il loro organismo regola con maggiore difficoltà la temperatura corporea.

È consigliabile:

- far bere frequentemente acqua ai bambini più grandi;
- allattare i neonati più spesso, seguendo le indicazioni del pediatra;
- mantenere gli ambienti ben ventilati;
- vestire i bambini con indumenti leggeri in fibre naturali;
- utilizzare cappellino e protezione solare durante le uscite.

Mai lasciare un bambino o un neonato all'interno di un'auto parcheggiata, nemmeno per pochi minuti: la temperatura nell'abitacolo può aumentare rapidamente fino a livelli estremamente pericolosi.

Le regole da seguire per tutti

Per affrontare al meglio il **caldo estremo** gli esperti consigliano di:

- bere acqua regolarmente durante tutta la giornata;
- limitare il consumo di bevande alcoliche;
- preferire pasti leggeri e ricchi di frutta e verdura;
- indossare abiti chiari e traspiranti;
- evitare attività sportive nelle ore più calde;
- chiudere finestre, persiane e tende durante il giorno e arieggiare gli ambienti la sera o al mattino presto;
- utilizzare il climatizzatore evitando sbalzi termici eccessivi;
- seguire gli aggiornamenti delle previsioni meteo e le eventuali indicazioni della Protezione Civile e del Ministero della Salute.

Quando è necessario chiedere aiuto

In presenza di **confusione mentale**, perdita di coscienza, difficoltà respiratorie, febbre elevata, forte debolezza, nausea persistente, convulsioni o sintomi compatibili con un **colpo di calore**, è

fondamentale contattare immediatamente il **112**.

Nel frattempo è opportuno spostare la persona in un luogo fresco, allentare gli indumenti e raffreddare gradualmente il corpo, evitando però bruschi sbalzi di temperatura.

Una settimana da monitorare con attenzione

L'inizio di agosto sarà quindi caratterizzato da una delle più intense **ondate di caldo africano** dell'estate, con **temperature prossime ai 40°C, afa persistente** e **notti tropicaliche** renderanno difficile trovare sollievo anche dopo il tramonto.

Accanto al caldo estremo, non bisognerà però sottovalutare il rischio di **temporali improvvisi**, soprattutto sulle aree montuose e localmente nelle pianure limitrofe. Per questo motivo sarà importante seguire gli aggiornamenti delle previsioni meteo nei prossimi giorni, adottando tutte le precauzioni necessarie per proteggere la salute, in particolare quella delle persone più vulnerabili.

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/meteo-italia-arriva-la-grande-ondata-di-caldo-africano/154313>

