Meteo Italia, arriva la grande ondata di caldo: temperature verso i 40°C e prime notti tropicali

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



Anticiclone africano in espansione sull'Italia: settimana rovente da Nord a Sud

L'Italia si prepara ad affrontare la prima vera e intensa **ondata di caldo dell'estate 2026**. Dopo alcuni giorni caratterizzati da temperature gradevoli e da sporadici temporali pomeridiani sulle zone montuose, una poderosa rimonta dell'**anticiclone africano**porterà un deciso aumento delle temperature su gran parte della Penisola.

Le ultime proiezioni meteorologiche indicano che tra mercoledì 17 e giovedì 18 giugno il quadro climatico subirà una svolta significativa, con valori termici destinati a salire rapidamente fino a raggiungere livelli eccezionali per il periodo.

L'aspetto più sorprendente riguarda il fatto che questi valori verranno registrati ancora prima dell'inizio astronomico dell'estate, previsto per il 21 giugno.

Temperature in forte aumento: fino a 40°C nel weekend

L'espansione dell'alta pressione subtropicale, alimentata da masse d'aria provenienti direttamente

dal **deserto del Sahara**, favorirà una progressiva impennata delle temperature su gran parte del territorio nazionale.

Secondo gli ultimi aggiornamenti, tra venerdì e domenica si potranno registrare:

- Temperature comprese tra **35°C e 38°C** in molte città italiane;
- Picchi fino a **39-40°C** nelle aree interne della Sardegna;
- Valori superiori alle medie climatiche di giugno di ben **8-10°C**;
- Caldo intenso nelle pianure del Nord, nelle regioni tirreniche e nel Sud.

Si tratterebbe dei primi **40°C della stagione estiva 2026**, una soglia particolarmente significativa considerando il periodo dell'anno.

Le zone più colpite dal caldo estremo

L'ondata di calore interesserà quasi tutta la Penisola, ma alcune aree risulteranno maggiormente esposte.

Tra le regioni che potrebbero registrare le temperature più elevate troviamo:

- **Sardegna**, soprattutto nelle zone interne;
- **Toscana**;
- **Lazio**;
- **Campania**;
- Pianura Padana;
- Settori interni di Puglia, Basilicata e Calabria.

Nelle grandi aree urbane l'effetto del cosiddetto "isola di calore" potrebbe accentuare ulteriormente il disagio, facendo percepire temperature ancora superiori rispetto a quelle effettivamente registrate dai termometri.

Arrivano le prime notti tropicali dell'estate

Non sarà soltanto il caldo diurno a creare disagio. Gli esperti prevedono infatti il ritorno delle cosiddette **notti tropicali**, un fenomeno sempre più frequente negli ultimi anni.

Una notte viene definita tropicale quando la temperatura minima non scende sotto i **20°C**.

In molte città italiane, soprattutto nei grandi centri urbani, i valori notturni potrebbero mantenersi stabilmente sopra questa soglia, rendendo più difficile il riposo e aumentando la sensazione di afa.

Le notti tropicali rappresentano un importante indicatore climatico perché impediscono agli edifici e all'organismo umano di disperdere il calore accumulato durante il giorno.

Afa e umidità: la temperatura percepita sarà ancora più alta

Oltre ai valori registrati dai termometri, bisognerà fare i conti con l'aumento dell'umidità.

La combinazione tra **alte temperature** e **tassi elevati di umidità**farà crescere sensibilmente la cosiddetta temperatura percepita, cioè il calore realmente avvertito dal corpo umano.

Nelle ore centrali della giornata il disagio fisico potrebbe risultare particolarmente intenso nelle città, nelle pianure e lungo le aree costiere, dove la ventilazione sarà spesso debole o assente.

Stress termico e rischi per la salute

Gli esperti monitorano con attenzione anche il cosiddetto **Stress Index**, un indicatore biometeorologico che misura il livello di stress cui è sottoposto l'organismo umano durante le ondate di calore.

Quando temperatura e umidità aumentano contemporaneamente, il meccanismo naturale della sudorazione diventa meno efficace e il corpo fatica a disperdere il calore accumulato.

Le categorie più vulnerabili restano:

- anziani;
- bambini;
- persone con patologie cardiovascolari;
- soggetti con problemi respiratori;
- lavoratori e sportivi impegnati all'aperto.

Per questo motivo gli esperti consigliano di:

- bere frequentemente durante la giornata;
- evitare l'esposizione diretta al sole nelle ore più calde;
- limitare l'attività fisica intensa tra le 11 e le 18;
- prediligere ambienti freschi e ben ventilati.

Quanto durerà l'ondata di caldo?

Le attuali tendenze meteo indicano che il dominio dell'**anticiclone africano**potrebbe proseguire almeno fino all'inizio della prossima settimana.

L'Italia potrebbe quindi vivere diversi giorni consecutivi caratterizzati da **caldo intenso**, **afa elevata**e temperature ben superiori alla media del periodo, inaugurando così una stagione estiva che promette di partire con condizioni meteorologiche particolarmente estreme.

L'attenzione resta ora puntata sul prossimo fine settimana, quando in diverse aree del Paese potrebbero essere raggiunti i valori più elevati dell'intera prima fase dell'estate 2026, con i primi **40°C** che potrebbero fare la loro comparsa soprattutto nelle zone interne della Sardegna.

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/meteo-italia-arriva-la-grande-ondata-di-caldo-temperature-verso-i-40-c-e-prime-notti-tropicali/153537