Meteo Italia, caldo africano al massimo: temperature fino a 40°C e temporali in arrivo al Nord

Data: 8 marzo 2026 | Autore: Redazione



L'anticiclone africano domina la settimana con afa intensa e valori ben oltre la media. Tra venerdì e sabato possibili forti temporali sulle regioni settentrionali

L'**anticiclone africano**continua a rafforzarsi sull'Italia e porterà una delle settimane più calde dell'estate. Le **temperature**aumenteranno progressivamente su gran parte del Paese, con valori che potranno raggiungere i **40°C** nelle aree interne del Centro-Nord e punte comprese tra **37 e 39°C**in numerose città.

Il tempo sarà prevalentemente stabile e soleggiato, ma il caldo accumulato durante il giorno favorirà la formazione di **temporali di calore**lungo le zone montuose. Nella parte finale della settimana è inoltre previsto un aumento dell'instabilità sulle regioni del Nord, dove potranno verificarsi fenomeni anche intensi accompagnati da grandine e forti raffiche di vento.

Caldo africano in intensificazione: le città più calde della

settimana

Il robusto **anticiclone subtropicale**si estende dall'Africa settentrionale fino all'Europa centrale, garantendo condizioni di tempo stabile e molto caldo.

Le temperature massime potranno raggiungere:

- **Firenze:** fino a **40°C**
- **Bologna:** fino a **40°C**
- **Milano:** fino a **38°C**
- **Torino:** fino a **38°C**
- **Roma:** fino a **38°C**
- Valori superiori ai **35°C** anche in molte località del Sud e delle Isole.

Oltre al caldo, sarà l'**afa**a rendere particolarmente pesante il clima, soprattutto nelle grandi città e nelle zone costiere con elevata umidità.

Temporali pomeridiani su Alpi e Appennini

L'alta pressione non impedirà del tutto la formazione di fenomeni temporaleschi.

Nel corso delle ore più calde potranno svilupparsi **temporali di calore**, soprattutto su:

- **Alpi**
- **Prealpi**
- **Appennino tosco-emiliano**
- **Appennino centrale**
- **Appennino calabrese**

In alcuni casi saranno possibili **grandinate**, forti raffiche di vento e precipitazioni intense ma di breve durata.

Previsioni meteo giorno per giorno

Lunedì

Tempo stabile e soleggiato quasi ovunque.

Nel pomeriggio aumenterà l'instabilità su **Alpi** e **Prealpi**, con **temporali**localmente forti e possibili grandinate. Qualche rovescio potrà interessare anche la pianura piemontese e l'alta pianura veneta.

Al Centro saranno possibili temporali pomeridiani lungo l'Appennino.

Al Sud continuerà il bel tempo con isolati rovesci sulle aree montuose.

Martedì

L'**anticiclone africano** continuerà a garantire condizioni di stabilità.

Nel pomeriggio si formeranno isolati **temporali**sulle Alpi e lungo la dorsale appenninica, comprese alcune aree interne di Calabria e Sicilia.

Le **temperature** saranno stabili o in ulteriore lieve aumento.

Mercoledì

Poche variazioni.

Sole prevalente e **caldo intenso**, con sviluppo di temporali pomeridiani sulle Alpi centro-orientali e sui rilievi appenninici.

Giovedì

Probabilmente sarà una delle giornate più calde della settimana.

Il sole dominerà quasi ovunque, mentre nel pomeriggio potranno svilupparsi isolati temporali sull'Appennino, soprattutto in Calabria.

Le **temperature** subiranno un ulteriore lieve aumento.

Venerdì

Tra **venerdì 7 e sabato 8 agosto** aumenterà l'instabilità al Nord.

Piovaschi e rovesci interesseranno inizialmente alta Lombardia e Triveneto, mentre nel pomeriggio e in serata i **temporali** potranno estendersi anche alle pianure, risultando localmente intensi.

Sul Centro il tempo resterà stabile con qualche temporale tra Toscana, Umbria e Marche.

Al Sud continuerà a prevalere il sole con isolati fenomeni sulle aree interne.

Quanto durerà questa ondata di caldo?

Secondo gli ultimi aggiornamenti, il **caldo africano**dovrebbe mantenere la propria influenza almeno fino al prossimo fine settimana. Soltanto il Nord potrebbe beneficiare di un temporaneo calo delle temperature grazie al passaggio di correnti più instabili, mentre sul Centro-Sud il clima resterà decisamente estivo con valori superiori alle medie stagionali.

Come proteggersi dal caldo africano

L'esposizione prolungata alle **temperature elevate** può provocare **disidratazione**, **colpi di calore**, abbassamenti di pressione e aggravare patologie già esistenti. Per questo motivo è fondamentale adottare alcune precauzioni.

Consigli per anziani e persone fragili

Gli **anziani**, le persone affette da malattie cardiache, respiratorie, renali o metaboliche rappresentano le categorie più esposte.

Cosa fare

- Bere acqua frequentemente, anche senza avvertire lo stimolo della sete.
- Restare negli ambienti più freschi della casa durante le ore centrali della giornata.
- Utilizzare ventilatori o climatizzatori mantenendo una temperatura non troppo bassa rispetto all'esterno.
- Consumare pasti leggeri ricchi di frutta e verdura.
- Indossare abiti chiari e traspiranti.

- Misurare periodicamente la pressione se si soffre di ipertensione.
- Tenere sempre a disposizione i farmaci abituali.

Cosa evitare

- Uscire tra le **11:00 e le 18:00**.
- Bere alcolici o eccedere con bevande zuccherate.
- Fare lavori pesanti o attività fisica intensa.
- Restare in automobile parcheggiata anche con i finestrini leggermente aperti.

Consigli per donne in gravidanza

Durante la gravidanza il caldo può aumentare il rischio di disidratazione e cali di pressione.

Cosa fare

- Bere spesso durante tutta la giornata.
- Riposare frequentemente all'ombra.
- Indossare cappello e occhiali da sole.
- Applicare una crema solare ad alta protezione.
- Preferire passeggiate al mattino presto o dopo il tramonto.

Cosa evitare

- Esporsi al sole nelle ore più calde.
- Restare troppo tempo in piedi.
- Ignorare sintomi come nausea, capogiri o debolezza.

Consigli per bambini e neonati

I **bambini** e soprattutto i **neonati** sono particolarmente sensibili al caldo.

Cosa fare

- Far bere acqua frequentemente ai bambini.
- Per i neonati, aumentare le poppate secondo le indicazioni del pediatra.
- Vestirli con indumenti leggeri in cotone.
- Tenerli sempre all'ombra.
- Applicare una protezione solare adeguata all'età, quando indicato.

Cosa evitare

- Esporre i neonati direttamente ai raggi del sole.
- Coprire il passeggino con teli che impediscono la circolazione dell'aria.
- Lasciare bambini o neonati in auto anche per pochi minuti.
- Farli giocare sotto il sole nelle ore centrali della giornata.

Caldo al mare: cosa fare e cosa non fare

Il mare rappresenta un'ottima occasione per trovare refrigerio, ma durante le ondate di **caldo africano** occorre prestare particolare attenzione.

Cosa fare

- Andare in spiaggia entro le **10:00** oppure dopo le **17:00**.
- Restare il più possibile sotto l'ombrellone.
- Bere acqua frequentemente.
- Fare bagni graduali per evitare sbalzi termici.
- Applicare la crema solare ogni due ore e dopo ogni bagno.
- Indossare cappello e occhiali da sole.
- Consumare pasti leggeri.

Cosa non fare

- Restare molte ore sotto il sole senza pause.
- Bere alcolici prima di entrare in acqua.
- Fare sport sulla spiaggia nelle ore più calde.
- Lasciare bambini, anziani o animali sotto il sole.
- Tuffarsi improvvisamente dopo una lunga esposizione al caldo.

Caldo in montagna: attenzione ai temporali improvvisi

Le temperature risultano generalmente più gradevoli rispetto alle città, ma in montagna il rischio principale è rappresentato dai **temporali pomeridiani**.

Cosa fare

- Programmare le escursioni nelle prime ore del mattino.
- Controllare sempre le previsioni meteo prima di partire.
- Portare acqua a sufficienza.
- Indossare scarpe da trekking e abbigliamento adeguato.
- Tornare a valle ai primi segnali di peggioramento del tempo.

Cosa non fare

- Restare sulle cime durante un temporale.
- Cercare riparo sotto alberi isolati.
- Avvicinarsi a croci metalliche, ferrate, recinzioni o tralicci in presenza di fulmini.
- Continuare l'escursione quando vengono emesse allerte meteo.

I sintomi del colpo di calore da non sottovalutare

Con temperature così elevate è importante riconoscere rapidamente i segnali di un possibile **colpo di calore**.

Occorre contattare immediatamente il **112** o rivolgersi al più vicino Pronto Soccorso in presenza di:

- **Febbre elevata** con pelle molto calda e asciutta.
- **Confusione mentale**, sonnolenza o perdita di coscienza.

- **Vertigini** o svenimenti.
- **Mal di testa intenso**.
- **Respiro affannoso** o difficoltà respiratoria.
- **Battito cardiaco accelerato**.
- Forte riduzione della quantità di urina.
- Crampi muscolari persistenti.

Prestare particolare attenzione se questi sintomi interessano **anziani**, **persone fragili**, **donne in gravidanza**, **bambini** o **neonati**, poiché il loro organismo è meno efficace nel regolare la temperatura corporea e il peggioramento può essere molto rapido.

Con pochi accorgimenti è possibile affrontare in sicurezza questa nuova fase di **caldo africano**, limitando i rischi e godendosi il mare, la montagna e le attività all'aperto nelle fasce orarie più sicure.

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/meteo-italia-caldo-africano-al-massimo-temperature-fino-a-40-c-e-temporali-in-arrivo-al-nord/154373