Meteo Italia, caldo africano fino a 39°C: quando arrivano temporali e primo calo delle temperature

Data: 8 maggio 2026 | Autore: Redazione

Meteo Italia, caldo africano fino a 39°C: quando arrivano temporali e primo calo delle temperature

L'anticiclone africano continua a dominare l'Italia con punte di 39°C e afa intensa. Da venerdì cambia qualcosa al Nord con temporali, grandinate e un lieve calo termico, mentre Centro e Sud resteranno ancora nella morsa del caldo.

Caldo africano sull'Italia: temperature fino a 39°C e afa in aumento

L'**anticiclone africano continua a interessare gran parte della Penisol**a, determinando condizioni di tempo stabile, cieli prevalentemente sereni e un deciso aumento delle temperature. Nei prossimi giorni il protagonista sarà ancora il **caldo intenso**, accompagnato da livelli di **afa**elevati che renderanno la percezione delle temperature ancora più elevata, soprattutto nelle città e nelle aree interne.

I valori massimi potranno raggiungere:

- **39°C** tra **Firenze** e **Bologna**;
- fino a **37°C** a **Milano**, **Torino** e **Roma**;
- oltre **35-36°C** in numerose località del Centro-Sud e lungo i versanti tirrenici.

Le condizioni di **disagio bioclimatico**saranno accentuate soprattutto nelle ore centrali della giornata e nelle grandi aree urbane, dove il calore accumulato dall'asfalto e dagli edifici renderà ancora più difficile sopportare le alte temperature.

Fino a giovedì sole prevalente e pochi temporali sui rilievi

Fino a **giovedì 6 agosto**, la struttura di alta pressione manterrà un controllo quasi totale sul Mediterraneo.

Il tempo sarà quindi generalmente stabile, con soltanto qualche episodio di instabilità pomeridiana lungo:

- **Alpi**
- **Prealpi**
- **Appennino**

Si tratterà di fenomeni isolati, tipici delle giornate molto calde, mentre pianure e coste continueranno a essere interessate da sole e temperature elevate.

Da venerdì 7 agosto cambia il tempo al Nord

La prima vera novità arriverà **venerdì 7 agosto**, quando l'**anticiclone africano**inizierà a perdere forza sulle regioni settentrionali.

L'ingresso di correnti più fresche in quota favorirà la formazione di:

- **temporali anche intensi**;
- possibili **grandinate locali**;
- raffiche di vento;
- rovesci che potranno estendersi dalle montagne fino ad alcune aree della **Val Padana**.

Le zone maggiormente interessate saranno:

- Lombardia;
- Veneto;
- Friuli Venezia Giulia;
- settori alpini e prealpini.

Contestualmente si registrerà un **primo calo delle temperature**, che però sarà limitato alle aree coinvolte dai fenomeni temporaleschi e avrà carattere temporaneo.

Weekend con Italia divisa in due

Tra **sabato 8 e domenica 9 agosto** lo scenario meteorologico sarà differente tra Nord e Centro-Sud.

Nord Italia: temporali e grandinate

Le correnti instabili continueranno a favorire:

- **temporali diffusi**;
- locali **grandinate**;
- forti raffiche di vento;
- temperature più vicine alle medie stagionali.

Le aree alpine e prealpine resteranno le più esposte, ma non si escludono sconfinamenti verso le pianure.

Nella giornata di **domenica** particolare attenzione sarà rivolta soprattutto a:

- **Piemonte**;
- **Valle d'Aosta**;
- Alpi occidentali.

Qui potranno svilupparsi temporali di forte intensità con grandine e colpi di vento.

Centro-Sud e Isole: sole e caldo persistente

Situazione ben diversa sul resto del Paese.

L'alta pressione continuerà infatti a garantire:

- cielo in prevalenza sereno;
- **temperature oltre i 35°C**;
- elevati tassi di umidità;
- condizioni di afa soprattutto lungo i versanti tirrenici e nelle città.

Per una diminuzione più generalizzata delle temperature sarà probabilmente necessario attendere la **seconda metà di agosto**, quando i modelli meteorologici ipotizzano un possibile indebolimento più deciso dell'anticiclone.

Perché arrivano i temporali dopo il grande caldo

Il contrasto tra l'aria molto calda accumulata nei bassi strati e l'arrivo di correnti più fresche provenienti dal Nord Europa crea le condizioni ideali per lo sviluppo di **temporali intensi**.

Questo fenomeno può favorire:

- piogge molto abbondanti in poco tempo;
- grandinate;
- raffiche di vento improvvise;
- forte attività elettrica.

Si tratta di situazioni tipiche delle ondate di calore estive, quando il calore accumulato rappresenta un'importante fonte di energia per lo sviluppo dei fenomeni temporaleschi.

Caldo intenso: cosa fare e cosa evitare

Durante le giornate caratterizzate da **temperature elevate** e **afa**, è importante adottare alcune semplici precauzioni per ridurre il rischio di colpi di calore e disidratazione.

Cosa fare

- Bere acqua regolarmente anche se non si avverte sete.

• Consumare pasti leggeri ricchi di frutta e verdura.
• Indossare abiti chiari, leggeri e traspiranti.
• Utilizzare cappello e occhiali da sole quando si esce.
• Restare negli ambienti più freschi durante le ore più calde.
• Arieggiare gli ambienti nelle prime ore del mattino e durante la sera.
• Utilizzare ventilatori o climatizzatori mantenendo una temperatura non eccessivamente bassa.

Cosa non fare

• Evitare l'esposizione al sole tra le **11:00 e le 18:00**.
• Non praticare attività fisica intensa nelle ore centrali della giornata.
• Limitare il consumo di alcolici e bevande molto zuccherate.
• Non lasciare mai persone o animali all'interno di automobili parcheggiate, nemmeno per pochi minuti.
• Evitare pasti troppo abbondanti e ricchi di grassi.

Le raccomandazioni per anziani, persone fragili, donne, bambini e neonati

Anziani

Gli **anziani** sono tra le categorie più vulnerabili al caldo.

È consigliabile:

• bere frequentemente anche senza percepire lo stimolo della sete;
• restare in ambienti climatizzati o ben ventilati;
• evitare di uscire nelle ore più calde;
• controllare eventuali sintomi come debolezza, vertigini, confusione o forte sonnolenza;
• assumere i farmaci solo secondo le indicazioni del medico, senza modificare autonomamente le terapie.

Persone fragili e con patologie croniche

Chi soffre di malattie cardiovascolari, respiratorie, renali o diabete dovrebbe:

• seguire attentamente le indicazioni del proprio medico;
• mantenere una corretta idratazione, salvo diversa prescrizione sanitaria;
• evitare sforzi fisici;
• monitorare eventuali peggioramenti dei sintomi;
• chiedere assistenza in presenza di difficoltà respiratorie, forte debolezza o perdita di coscienza.

Donne in gravidanza

Le **donne in gravidanza** sono più esposte agli effetti delle alte temperature.

È opportuno:

• bere frequentemente;
• preferire ambienti freschi;

- evitare lunghe esposizioni al sole;
- indossare abiti comodi e traspiranti;
- contattare il medico in caso di contrazioni, vertigini persistenti o riduzione dei movimenti fetali.

Bambini

Per i **bambini** è consigliabile:

- farli bere spesso durante la giornata;
- evitare giochi all'aperto nelle ore più calde;
- utilizzare creme solari e cappellino;
- scegliere abiti leggeri in cotone;
- non lasciarli mai da soli in automobile.

Neonati

I **neonati** richiedono particolare attenzione.

È importante:

- mantenerli in ambienti freschi e ben ventilati;
- vestirli con indumenti molto leggeri;
- evitare l'esposizione diretta al sole;
- offrire il latte con regolarità secondo le indicazioni del pediatra;
- monitorare eventuali segnali di disidratazione o eccessivo affaticamento.

Quando prestare particolare attenzione

In presenza di sintomi come:

- forte mal di testa;
- nausea;
- pelle molto calda e asciutta;
- vertigini;
- confusione mentale;
- perdita di coscienza;
- difficoltà respiratorie;

è necessario spostare immediatamente la persona in un luogo fresco, iniziare un raffreddamento graduale e contattare tempestivamente i servizi di emergenza se i sintomi non migliorano rapidamente.

Le previsioni dei prossimi giorni

L'**ondata di caldo africano**continuerà quindi a interessare gran parte dell'Italia almeno fino alla fine della settimana. Le prime infiltrazioni di aria più fresca porteranno **temporali**, **grandinate** e un **modesto calo delle temperature** soprattutto al Nord, mentre **Centro, Sud e Isole**dovranno ancora convivere con **caldo intenso**, **afa**e valori ben superiori alle medie stagionali. Una vera rinfrescata, al momento, resta attesa soltanto nella seconda parte del mese.

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/meteo-italia-caldo-africano-fino-a-39-c-quando-arrivano-temporali-e-primo-calo-delle-temperature/154415