

Caldo africano sull'Italia fino a Ferragosto: temperature fino a 40°C, afa e crisi idrica sempre più preoccupante

Data: 8 giugno 2026 | Autore: Redazione



L'anticiclone africano domina l'Italia, ma arrivano i primi segnali di instabilità

L'**anticiclone africano** continua a essere il protagonista assoluto del **meteo in Italia**, mantenendo condizioni di tempo stabile e temperature decisamente elevate su gran parte della Penisola. Nei prossimi giorni il caldo resterà intenso, con valori che potranno raggiungere i **39°C** in diverse città del Centro-Nord, accompagnati da un'elevata umidità che renderà il clima particolarmente afoso.

Accanto al sole e alle alte temperature, non mancheranno però alcuni episodi di instabilità, soprattutto lungo le aree montuose del Nord, dove tra venerdì e il fine settimana potranno svilupparsi **temporali localmente intensi**, accompagnati anche da grandinate.

Temperature fino a 39°C: le città più calde

La massa d'aria di origine nord-africana continuerà a far salire la colonnina di mercurio in molte città italiane. Le temperature massime previste sono particolarmente elevate:

- **Firenze:** fino a **39°C**

- **Bologna:** fino a **39°C**
- **Milano:** circa **37°C**
- **Torino:** circa **37°C**
- **Roma:** circa **37°C**

Il caldo sarà accentuato dall'afa, soprattutto nelle grandi aree urbane e nelle pianure, dove la temperatura percepita potrà risultare ancora più elevata.

Da venerdì aumentano i temporali al Nord

Tra **venerdì 7 e sabato 8 agosto** una lieve flessione dell'alta pressione favorirà la formazione di **temporali su Alpi e Prealpi**, con fenomeni che potranno risultare anche di forte intensità.

In alcune situazioni le celle temporalesche potrebbero estendersi fino alle pianure del Nord, portando rovesci improvvisi, raffiche di vento e locali grandinate. Nonostante ciò, il calo delle temperature interesserà principalmente le regioni settentrionali, mentre il resto del Paese continuerà a fare i conti con il caldo intenso.

Meteo del weekend: sole prevalente e acquazzoni in montagna

Sabato 8 agosto

La giornata inizierà con condizioni generalmente stabili su gran parte d'Italia. Nel pomeriggio, però, il riscaldamento del suolo favorirà la formazione di **temporali di calore** soprattutto su:

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

Sulle pianure e lungo le coste il tempo resterà invece prevalentemente soleggiato, con temperature ancora elevate.

Domenica 9 agosto

Domenica l'**alta pressione subtropicale** tornerà a rafforzarsi, riportando condizioni di maggiore stabilità atmosferica. Il sole dominerà quasi ovunque, ma nelle ore più calde potranno svilupparsi nuovi acquazzoni pomeridiani sulle aree montuose, fenomeni tipici delle giornate molto calde.

Settimana di Ferragosto: caldo intenso e temporali isolati

Anche la **settimana di Ferragosto** sarà caratterizzata dalla presenza dell'anticiclone africano, che manterrà condizioni di caldo intenso su gran parte della Penisola.

Tra **lunedì 10 e giovedì 13 agosto** il sole sarà prevalente, ma l'energia accumulata dall'atmosfera favorirà ancora la formazione di **temporali di calore**, soprattutto:

- sulle Alpi;
- lungo la dorsale appenninica;
- localmente sulla Pianura Padana settentrionale;
- nelle aree interne del Centro-Sud.

Si tratterà comunque di fenomeni molto localizzati, brevi ma talvolta violenti, incapaci di risolvere il

problema della siccità o di determinare un vero calo delle temperature.

Quando finirà il caldo africano?

Le ultime proiezioni indicano che l'**ondata di caldo** potrebbe proseguire almeno fino al **17-18 agosto**, senza significativi ricambi d'aria.

Solo **dopo Ferragosto**, intorno al **18-19 agosto**, alcuni modelli meteorologici iniziano a ipotizzare l'arrivo di correnti più fresche dal Nord Europa. Se questa tendenza verrà confermata, l'Italia potrebbe assistere a una diminuzione più marcata delle temperature e a un aumento dei temporali, soprattutto sulle regioni settentrionali.

Al momento, tuttavia, si tratta di una **tendenza a lungo termine** che dovrà essere confermata dai prossimi aggiornamenti.

Le previsioni in sintesi

- **Caldo africano** protagonista almeno per altri **10-12 giorni**.
- **Temperature fino a 39°C** in diverse città italiane.
- **Temporali e grandine** tra venerdì e sabato su Alpi e Prealpi, con possibili sconfinamenti in pianura.
- **Weekend** prevalentemente soleggiato, con acquazzoni pomeridiani sui rilievi.
- **Ferragosto** ancora molto caldo e afoso, con temporali isolati soprattutto in montagna.
- Possibile **cambiamento dopo il 18-19 agosto**, ancora da confermare.

Come difendersi dal caldo africano: cosa fare e cosa evitare durante l'ondata di calore

Con temperature che in molte zone d'Italia potranno raggiungere o superare i **38-40°C**, è fondamentale adottare alcuni comportamenti per ridurre i rischi legati al **caldo estremo**. Le categorie più vulnerabili restano **anziani, bambini, donne in gravidanza e persone con patologie croniche**, ma anche chi lavora all'aperto o pratica attività fisica deve prestare particolare attenzione.

Cosa fare durante l'ondata di caldo

- **Bere molta acqua** durante tutta la giornata, anche in assenza dello stimolo della sete, per prevenire la disidratazione.
- **Consumare pasti leggeri**, privilegiando frutta, verdura e alimenti ricchi di acqua, evitando cibi troppo elaborati.
- **Restare negli ambienti più freschi** nelle ore centrali della giornata, mantenendo finestre e tapparelle chiuse quando il sole è più intenso.
- **Utilizzare ventilatori o climatizzatori** in modo corretto, mantenendo una differenza di temperatura non eccessiva rispetto all'esterno.
- **Indossare abiti leggeri**, chiari e realizzati con tessuti traspiranti come cotone o lino.
- **Protegersi dal sole** con cappello, occhiali da sole e crema solare se si deve uscire.
- **Controllare familiari e vicini anziani**, verificando che bevano regolarmente e che non manifestino sintomi di malessere.

Cosa non fare con temperature oltre i 35°C

- **Evitare di uscire** tra le **11:00 e le 18:00**, quando il caldo raggiunge la massima intensità.
- **Non lasciare mai bambini, anziani o animali** all'interno di un'auto parcheggiata, neppure per pochi minuti.
- **Non svolgere attività fisica intensa** durante le ore più calde della giornata.
- **Limitare il consumo di alcolici**, che favoriscono la disidratazione, e ridurre bevande molto zuccherate o con elevate quantità di caffeina.
- **Non esporsi al sole per lunghi periodi**, soprattutto se si avvertono stanchezza, capogiri o senso di debolezza.
- **Non sottovalutare i sintomi del colpo di calore**, come confusione, nausea, pelle molto calda, febbre elevata o perdita di coscienza: in questi casi è necessario contattare immediatamente i soccorsi.

Attenzione anche agli animali domestici

Il **caldo africano** può essere pericoloso anche per cani e gatti. È importante lasciare sempre acqua fresca a disposizione, garantire zone d'ombra, evitare passeggiate nelle ore più calde e non far camminare gli animali sull'asfalto rovente, che può provocare ustioni ai polpastrelli.

Seguire queste semplici precauzioni può aiutare a ridurre sensibilmente i rischi legati alle **ondate di calore**, che secondo le previsioni accompagneranno gran parte dell'Italia almeno fino a **Ferragosto**.

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/meteo-italia-caldo-africano-senza-tregua-punte-di-39-c-e-temporali-in-aumento-al-nord-nel-weekend/154429>