Meteo Italia, caldo estremo fino a 40°C e temporali in montagna: ecco cosa aspettarsi nei prossimi giorni

Data: 8 febbraio 2026 | Autore: Redazione



Meteo Italia, caldo record e temporali sulle montagne: il picco della quarta ondata è vicino, ecco quando arriverà la svolta

L'anticiclone africano continua a dominare l'Italia con temperature fino a 40°C. Nel pomeriggio aumenterà il rischio di forti temporali su Alpi e Appennini, mentre il primo calo termico resta atteso nel prossimo weekend soprattutto al Nord.

L'Italia continua a essere interessata dalla **quarta ondata di caldo dell'estate 2026**, una delle più intense della stagione. L'**anticiclone africano**mantiene condizioni di tempo stabile e soleggiato su gran parte del Paese, accompagnate da **temperature eccezionalmente elevate**, afa e **notti tropicali**. Secondo gli ultimi aggiornamenti previsionali, il caldo resterà protagonista almeno per tutta la prima parte della settimana, con il **picco tra martedì e mercoledì**, quando in diverse aree si

potranno raggiungere i **40°C**. (Meteo.it)

Nonostante il dominio dell'alta pressione, nelle ore pomeridiane tornerà ad aumentare il rischio di **temporali di calore**sulle montagne del Nord e lungo alcuni tratti dell'Appennino, con possibili sconfinamenti verso la **Val Padana** entro la serata. (Meteo.it)

Temporali in sviluppo su Alpi e Appennini: attenzione anche alla Val Padana

La mattinata sarà caratterizzata da condizioni generalmente stabili, ma con il passare delle ore il forte riscaldamento del terreno favorirà la formazione di nubi temporalesche.

Le zone maggiormente esposte saranno:

- **Alpi occidentali e centrali**
- **Prealpi lombarde e venete**
- **Trentino-Alto Adige**
- **Friuli Venezia Giulia**
- **Appennino centrale**

I fenomeni potranno risultare localmente intensi, accompagnati da **forti raffiche di vento**, **grandinate**e intensa attività elettrica. Alcuni temporali potrebbero estendersi dai rilievi verso le pianure, interessando localmente **Piemonte**, **alta Lombardia**, **Veneto** e alcuni settori della **Val Padana** nel corso della serata. (Meteo.it)

Perché si formano i temporali nonostante l'alta pressione

L'**anticiclone africano**garantisce tempo stabile sulla maggior parte dell'Italia, ma non impedisce completamente la formazione dei cosiddetti **temporali di calore**.

Durante il pomeriggio il terreno raggiunge temperature molto elevate; l'aria calda sale rapidamente e, soprattutto lungo i rilievi, può sviluppare nubi temporalesche. A questo si aggiungono deboli infiltrazioni di aria più fresca in quota lungo l'arco alpino, sufficienti a rendere l'atmosfera instabile nelle zone montuose.

Caldo estremo: il picco della quarta ondata è ancora davanti

Gli ultimi modelli confermano che il momento più caldo della settimana arriverà tra **martedì** e **mercoledì**, quando l'anticiclone africano raggiungerà la massima espansione sull'Italia. (Meteo.it)

Le temperature massime potranno raggiungere o superare i **40°C**in diverse aree del Paese, in particolare:

- **Val Padana centro-orientale**
- **Val d'Arno**
- **Sardegna meridionale**
- **Tavoliere delle Puglie**
- **Sicilia orientale**

Anche nelle grandi città del **Centro-Nord**il caldo sarà accompagnato da elevati tassi di umidità, aumentando la sensazione di afa.

Notti tropicali e minime eccezionali

Uno degli aspetti più significativi di questa ondata di calore riguarda le temperature notturne.

In molte città italiane le minime restano ben al di sopra delle medie climatiche, rendendo difficile il raffrescamento degli ambienti anche durante la notte.

Tra gli esempi più significativi:

- **Trieste** ha registrato una minima intorno ai **30°C**, valore normalmente associato alle massime di agosto.
- **Milano** ha mantenuto temperature minime attorno ai **27°C**, circa otto gradi oltre la media del periodo.

Queste **notti tropicali**, con valori spesso superiori ai **25°C**, aumentano il rischio di stress termico soprattutto per le persone più vulnerabili. (Meteo.it)

Previsioni meteo dei prossimi giorni

Lunedì

- Sole prevalente su gran parte d'Italia.
- Temporali pomeridiani su Alpi e Appennini.
- Temperature molto elevate al Centro-Nord.

Martedì

- **Picco del caldo** in avvicinamento.
- Massime fino a **40°C** nelle aree interne e pianeggianti più esposte.
- Ancora possibili temporali pomeridiani sui rilievi.

Mercoledì

- Probabile giornata più calda della settimana.
- Caldo intenso da Nord a Sud.
- Locali temporali pomeridiani limitati ai settori montuosi.

Quando arriverà il primo calo delle temperature

Le proiezioni indicano un possibile cambiamento tra **sabato e domenica**, quando l'ingresso di aria leggermente meno calda potrebbe determinare un primo calo delle temperature al **Nord**e su parte del **Centro Italia**. (Meteo.it)

Non si tratterà però di una vera svolta: il **Sud** e le **Isole Maggiori**continueranno probabilmente a registrare valori ben superiori alla norma anche nei giorni successivi.

Consigli per affrontare il caldo e i temporali

Le condizioni previste richiedono particolare attenzione.

Come difendersi dal caldo

- **Bere acqua frequentemente**, anche senza avvertire sete.
- Evitare l'esposizione diretta al sole tra le **11:00 e le 18:00**.
- Indossare abiti leggeri e di colore chiaro.
- Consumare pasti leggeri ricchi di frutta e verdura.
- Limitare le attività fisiche nelle ore più calde.

Se si è in montagna

- Controllare sempre le previsioni prima di partire.
- Evitare creste e vette nel pomeriggio.
- Allontanarsi immediatamente in caso di tuoni o fulmini.
- Prestare attenzione a grandinate e forti raffiche di vento.

Attenzione ad anziani, bambini e persone fragili

Il **caldo estremo** rappresenta un rischio particolare per:

- **anziani**;
- **bambini e neonati**;
- persone con malattie cardiovascolari, respiratorie o croniche;
- donne in gravidanza.

In presenza di sintomi come **capogiri**, **confusione**, **debolezza marcata**, **mal di testa intenso** o **difficoltà respiratorie**, è opportuno rivolgersi tempestivamente al medico o ai servizi di emergenza.

La tendenza meteo

Per il momento non si intravede una vera rottura dell'**anticiclone africano**. I modelli continuano a indicare una fase di **caldo intenso e persistente**, intervallata soltanto da **temporali pomeridiani** sulle zone montuose. Solo il prossimo fine settimana potrebbe offrire un primo, moderato sollievo alle regioni settentrionali e a parte del Centro, mentre il **Sud Italia**resterà probabilmente ancora sotto l'influenza dell'aria molto calda proveniente dal Nord Africa. (Meteo.it)

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/meteo-italia-caldo-estremo-fino-a-40-c-e-temporali-in-montagna-ecco-cosa-aspettarsi-nei-prossimi-giorni/154362