Meteo Italia, caldo record con l'anticiclone Caronte: fino a 41°C nel weekend, afa soffocante e notti tropicali

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



L'Italia nella morsa del caldo africano

L'estate entra nel vivo con una delle più intense **ondate di caldo africano**degli ultimi anni. L'anticiclone **Caronte**si sta rafforzando sull'Italia e porterà nei prossimi giorni temperature eccezionalmente elevate, accompagnate da tassi di umidità molto alti che aumenteranno sensibilmente il disagio fisico.

Secondo le ultime proiezioni meteorologiche, il momento più critico è atteso tra **domenica e lunedì**, quando diverse città del Centro-Nord potranno raggiungere e superare i **40°C**, con punte fino a **41°C** nelle zone interne di Toscana ed Emilia-Romagna.

Perché i temporali non portano sollievo

Molti italiani hanno sperato che i temporali pomeridiani degli ultimi giorni potessero attenuare il caldo. In realtà, questi fenomeni sono stati generati principalmente dall'eccessivo riscaldamento del terreno e dall'elevata quantità di umidità presente nell'atmosfera.

Non essendo accompagnati da correnti fresche atlantiche, i rovesci hanno prodotto soltanto un lieve

calo termico, spesso di appena uno o due gradi. Al contrario, l'umidità è aumentata ulteriormente, creando quella sensazione di afa opprimente che rende difficile trovare sollievo anche dopo la pioggia.

Temperature fino a 41°C e percepite oltre i 45°C

Con il consolidamento dell'anticiclone africano, i temporali diventeranno sempre più rari e il caldo aumenterà ulteriormente.

Le aree più esposte alle temperature estreme saranno:

- Toscana
- Emilia-Romagna
- Pianura Padana
- Umbria
- Lazio interno
- Sardegna

Nelle località costiere, invece, il problema principale sarà rappresentato dall'elevata umidità. In alcune zone del Mar Ligure e dell'alto Tirreno la **temperatura percepita** potrebbe raggiungere addirittura i **45°C**, rendendo particolarmente faticose anche le normali attività quotidiane.

Notti tropicali e sonno difficile

Uno degli aspetti più critici di questa fase meteo sarà rappresentato dalle cosiddette **notti tropicali**, con temperature minime che in molte città resteranno superiori ai **25°C**.

L'assenza di un adeguato raffreddamento notturno aumenta lo stress per l'organismo, soprattutto per chi soffre di patologie cardiovascolari, respiratorie o metaboliche. Anche la qualità del sonno potrebbe risentirne notevolmente, con conseguenze sulla concentrazione e sul benessere generale durante il giorno.

Attenzione ai bollini rossi del Ministero della Salute

Le elevate temperature hanno già portato all'emissione di numerosi **bollini rossi**nelle principali città italiane. Si tratta del livello massimo di allerta per il caldo, associato a possibili effetti negativi sulla salute anche delle persone sane e attive.

Gli esperti raccomandano di:

- Bere frequentemente acqua durante tutta la giornata.
- Evitare l'esposizione al sole nelle ore centrali.
- Limitare attività fisiche intense all'aperto.
- Utilizzare ambienti climatizzati o ben ventilati.
- Consumare pasti leggeri e ricchi di frutta e verdura.
- Evitare bevande alcoliche e zuccherate in eccesso.

Caldo estremo, i consigli per anziani, donne e bambini

Proteggere gli anziani

Gli **anziani** sono tra le categorie più vulnerabili durante le ondate di calore.

È importante:

- Bere regolarmente anche in assenza di sete.
- Restare in luoghi freschi durante le ore più calde.
- Evitare sforzi fisici.
- Controllare eventuali sintomi di disidratazione o abbassamento della pressione.
- Mantenere contatti frequenti con familiari o persone di riferimento.

Le precauzioni per le donne in gravidanza

Le **donne in gravidanza** devono prestare particolare attenzione alle alte temperature.

Si consiglia di:

- Idratarsi costantemente.
- Riposare in ambienti freschi.
- Evitare lunghe permanenze al sole.
- Indossare abiti leggeri e traspiranti.
- Consultare il medico in caso di capogiri, gonfiori improvvisi o malesseri persistenti.

Come proteggere bambini e neonati

I **bambini** e soprattutto i **neonati** hanno una minore capacità di regolare la temperatura corporea.

Per questo è fondamentale:

- Farli bere spesso.
- Evitare attività all'aperto nelle ore più calde.
- Utilizzare cappellini e creme protettive.
- Vestirli con indumenti chiari e leggeri.
- Non lasciarli mai in automobile, nemmeno per pochi minuti.
- Garantire ambienti freschi e ben ventilati.

Quando arriverà un cambiamento

Per un vero cambiamento delle condizioni meteorologiche sarà probabilmente necessario attendere l'inizio di luglio.

Le attuali elaborazioni indicano la possibilità che l'anticiclone **Caronte**si sposti gradualmente verso sud-est, consentendo l'ingresso di correnti più fresche provenienti dal Nord Europa. Questo potrebbe favorire un calo delle temperature e il ritorno di temporali più organizzati, capaci di portare un reale refrigerio.

Le previsioni per i prossimi giorni

L'ultima parte di giugno sarà quindi caratterizzata da **caldo africano intenso**, **afa persistente**, **temperature oltre i 40°C** e **notti tropicali**. Il picco dell'ondata di calore è atteso tra domenica e lunedì, quando gran parte dell'Italia dovrà fare i conti con condizioni climatiche particolarmente impegnative.

Gli esperti invitano alla prudenza e raccomandano di seguire le indicazioni delle autorità sanitarie, soprattutto per proteggere le persone più fragili durante questa eccezionale fase di caldo estremo.

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/meteo-italia-caldo-record-con-l-anticiclone-caronte-fino-a-41-c-nel-weekend-afa-soffocante-e-notti-tropicali/153667